Maitreya Magazine

nummer 3 jaargang 9

TIBETAANS BOEDHISME

Afscheid van Maasbommel

Maitreya Instituut

MEMBER OF THE F.P.M.T.

(foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition)

MAITREYA MAGAZINE
Nummer 3/Jaargang 9
September, oktober 1987

VERSCHIJNING
Tenminste 1× per kwartaal.

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

REDAKTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Thubten Tsépel
Gelong Thubten Lodreu
Marian van der Horst-Lem
Margot Kool-Stumpel
Paula de Wijs-Koolkin

EIND- EN FOTOREDAKTIE
Jan-Paul Kool

VORMGEVING
Jan-paul Kool

ILLUSTRATIES
Karma Meunlam e.a.

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Gildenstraat 1a
3861 RG Nijkerk

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut 1987c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar of deel ervan.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,— per jaar.
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Voor abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postbank: nr. 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst.
Bank: N.M.B. Beneden Leeuwen, rekn.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Bijna alle vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

TELEFOON 05787-1450
Het kantoor van het instituut is telefonisch bereikbaar van 10.00-12.30 uur en van 14.00-17.00 uur. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat.

BESTUUR
STICHTING MAITREYA INSTITUUT

Voorzitter
Paula de Wijs-Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk 40
1096 CS Amsterdam

Secretaris
Margot Kool-Stumpel
Laarstraat 27
8166 GR Emst

Penningmeester
Jan-Paul Kool
Laarstraat 27
8166 GR Emst

DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

DONATEURS
Indien u zich kunt vinden in onze doelstelling en wilt helpen, kunt u donateur worden voor minimaal *f* 100,— per jaar of *f* 10,— per maand. De gelden worden gebruikt voor: publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf van noodzakelijke inventaris, begrotingstekorten e.d. Donaties kunnen aftrekbaar zijn voor de I.B. (vraag inlichingen). Ook legaten zijn welkom.

DONATEUR GESHE AKTIE
Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,— voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe aktie. De verantwoording van de penningmeester van de stichting wordt gekontroleerd door de Kas Kontrole Kommissie bestaande uit drie donateurs. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.

LEENFONDS
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,— storten op rekeningnr.: 86.13.56.138 van de N.M.B.-Bank te Beneden Leeuwen t.n.v. Stichting Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT
Foto: Jan-Paul Kool

Leidraad

Dit derde nummer van het Maitreya Magazine verschijnt iets later dan in de bedoeling lag. Door alle drukke werkzaamheden die onze verhuizing van Maasbommel naar het Veluwse Emst met zich meebracht moest het werk aan dit blad even blijven liggen.

Wij bedanken iedereen die geholpen heeft met de verhuizing en met de renovatie-werkzaamheden in het nieuwe kursuscentrum. Hoewel alles nog niet is zoals we het graag zouden willen hebben, is er ontzettend veel werk verricht door de vaste kern en een paar enthousiaste vrijwilligers. In het woonhuis is alles geschilderd en zijn kantoren, winkel en receptie ingericht en een centrale verwarming geïnstalleerd. De meditatieruimte en ontvangsthal zijn compleet gerenoveerd en de lekkages die het gevolg waren van achterstallig onderhoud zijn verholpen.

Ook iedereen die een financiële bijdrage heeft gedaan wordt hartelijk bedankt. We hopen echter ook dat onze studenten en vrienden die nog geen donatie stuurden dit alsnog willen overwegen want onze financiële reserves zijn inmiddels op waardoor de voortgang van noodzakelijk reparaties en verbouwingen stagneert.

Andy Weber heeft de spits afgebeten en gaf de eerste kursus in Emst. Het is verbluffend hoe deze geweldige leraar zijn studenten weet te inspireren binnen luttele dagen een prachtige mandala te schilderen.

Ons najaarsprogramma is zeer de moeite waard voor iedereen die geestelijk wil groeien. Onder de bekwame leiding van onze eigen 'Geshela' zijn er diepgravende weekenden die in het Nederlands worden vertaald en met de komst van Dr. Alex Berzin heeft u de kans om helder op een rijtje te krijgen wat de zelfloosheid van personen inhoudt.

Nieuw is een weekend met Gerda van Wingerden en Margot Kool waarbij met gebruik van allerlei moderne en oude technieken getracht wordt mensen op een prettige manier kennis te laten maken met de beginselen van het boeddhsime en waar de nadruk ligt op 'heelwording'.

Bezoek uit Zwitserland komt in november als Gonsar Rinpochee, de voornaamste leerling van Geshe Rabten, een weekend zal geven over 'Science and Religion'. Deze geïncarneerde lama spreekt voortreffelijk Engels.

In dit magazine vindt u een artikel van Malcolm Walley over 'Toepassingen van het boeddhisme in de geestelijke gezondheidszorg'. Een verslag van een internationale conferentie van nonnen in India. Een meditatie op de leegte en een foto-impressie van het bezoek van Z.H. Gaden Tri Rinpochee aan ons centrum. Verder het laatste deel van het inspirerende leven van Serkong Rinpochee en de viering van het Mönlam Chenmo, 'het Grote Gebedsfeest' in Tibet, een verslag van Christa Meindersma die ook de prachtige foto's maakte. De incarnatie van Ling Rinpochee is gevonden, hierover het eerste nieuws. Verder een kort artikel van Sogyal Rinpochee en de nieuwe boekenbestellijst met vele nieuwe boeken en natuurlijk ons programma tot half december.

Wij hopen u spoedig te ontmoeten in ons nieuwe centrum.

De redaktie

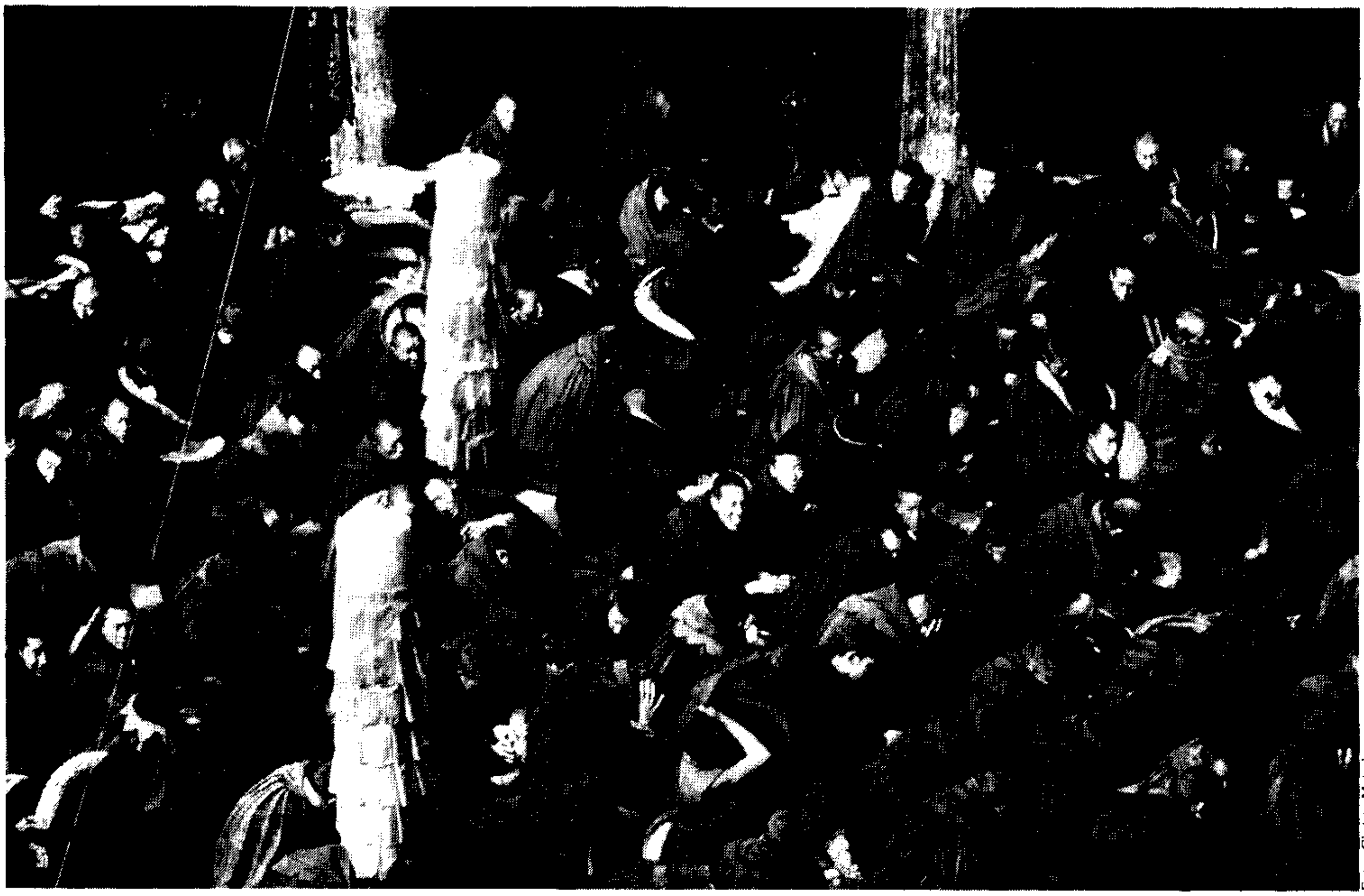


Foto: Christa Meindersma

Monniken in hun capes tezamen voor het Grote Gebedsfeest

Mönlam Chenmo in Tibet

Voor de tweede maal sinds in 1959 het Tibetaanse volk in opstand kwam tegen de Chinezen en de Dalai Lama Tibet ontvluchtte, was het toegestaan de MÖNLAM CHENMO, het grote gebedsfeest, te vieren in Lhasa. Onder streng toezicht van de Chinese en Tibetaanse politie vonden gedurende zeven dagen allerlei plechtigheden en ceremonies plaats in en rond de Jokhang, een van de oudste en tevens belangrijkste tempels in Lhasa. Tijdens de eerste volle maan van het nieuwe Vuur-Haas jaar werd deze viering afgesloten met de Tsebachonga.

Het Mönlam Chenmo, oorspronkelijk in leven geroepen door Je Tsong Khapa, werd tot 1959 traditioneel elk jaar gevierd direct na het begin van het Tibetaanse nieuwjaar, Losar. In Lhasa wordt Losar momenteel weer gevierd volgens de traditionele Tibetaanse maankalender, in tegenstelling tot in Shigatse, waar Losar nu samenvalt met het Chinese nieuwjaar, dat ongeveer een maand eerder gevierd wordt.

Tijdens Losar's ouderjaarsavond, die begint met het serveren van de traditionele thukpa (soep), wordt het oude kwaad uit de huizen gedreven door er met een brandende tarwebos doorheen te rennen en deze samen met oud huisvuil en thukparesten op straat in enorme vuren te verbranden. Tijdens de eerste week van Losar, wat een enorm sociaal gebeuren is dat zich voornamelijk in de huizen afspeelt, worden ceremonieel nieuwe masten met gebedsvlaggen op de huizen geplaatst en de gebedsvlaggen rond de Jokhang vernieuwd.

Tijdens de tweede week van het nieuwe jaar vond de viering van het Mönlam Chenmo plaats. Voor deze viering waren dit jaar ongeveer 2000 monniken en lama's samengekomen, ondermeer uit de grote kloosters Drepung, Sera en Ganden. Kleine verwoeste gompa's (tempels), die nog steeds leegstaan of als opslagruimte gebruikt worden, werden benut om iedereen onder dak te brengen.

Vroeg in de ochtend, als de maan nog net zichbaar is aan de hemel boven de scherpe bergkam achter de Potala, en de eerste zonnestralen het dak van de Potala een gouden glans geven, vullen de straten in het Tibetaanse gedeelte van Lhasa zich met monniken. Weggedoken in hun dikke rode cape's, de gele muts op de schouder gedrapeerd, begeven zij zich naar de Jokhang. Al uren eerder heeft zich rond het plein aan de Zuidzijde van de Jokhang een haag van toeschouwers gevormd: Tibetanen uit Lhasa en pelgrims uit Kham, Amdo, Kongo en dorpen in de omgeving van Lhasa. Iedereen is gekleed in traditionele Tibetaanse kledij, veelal nieuw, hetgeen een feestelijke aanblik bied. Politie is aanwezig om iedereen op zijn plaats te houden. Langzaam vult het plein zich met monniken. Gefladder en gezwaai van rode lappen, drie neerbuigingen worden gemaakt en alle kleden geordend. De verhoging, waar traditioneel belangrijke lama's, waaronder de Dalai Lama, op plaatsnamen is van nieuwe wandschilderingen

voorzien. Hier nemen nu de hoge lama's plaats die examens afnemen van de monniken die hiermee hun titel van 'Geshe' kunnen verwerven. De sfeer is er een van speelsheid en goedlachsheid terwijl er heftig gedebateerd wordt over serieuze, religieuze vraagstukken. Het geheel wordt versterkt door een microfoon. Op het dak van de Jokhang en op het podium loopt in grote getalen de Chinese pers rond, op niet altijd even subtiele wijze hun opnamen makend van de ceremonie. Tijdens de discussie gaat het er verhit aan toe, soms wordt er heftig gebaard, geschreeuwd en gelachen en soms moeten er wel tien monniken aan te pas komen om iemand die meegesleept wordt in het vuur van het debat, van het podium weg te halen. Tijdens het debat worden offergaven, verzameld en in khata's gerold, door de aanwezige politie richting podium gegooid.

Foto: Christa Meindersma

Monnik in debat voor Geshe-graad

Plots verandert het geheel. Uit de Jokhang komt de Lama van Ganden, die zich op een hoek van het podium opstelt en met zijn sonore stem begint te zingen: een lage volle klank die je diep in je lichaam voelt resoneren. Een lama zet zich op de troon die klaarstaat en geeft uitleg over religieuze onderwerpen. Ook tijdens de ceremonie is het druk op de Barkor, de marktstraat die rond de Jokhang loopt. Aan de zijkant van de Jokhang heeft zich een lange rij mensen gevormd, die met khata's, wierook en thermosflessen met boter en thee staan te wachten om de Jokhang binnen te gaan.

De plechtigheden die 's middags op het voorplein binnen de Jokhang plaatsvinden, kunnen tegenwoordig slechts bijgewoond worden door Djindak (sponsors) vanf het dak van de Jokhang. Djindak doneren een bepaalde gave per aanwezige monnik of lama. Anderen kunnen door de Jokhang heen schuifelen en zo nog iets meemaken van dit gedeelte van de Mönlam Chenmo. Op een bijeenkomst voor toeristen in een van de hotels, worden we door een Chinese funktionaris, gekleed in traditionele choeba, voorgelicht over het bijzondere van de tegenwoordige Mönlam Chenmo. Daarna mogen we onder leiding van een Chinese gids het dak van de Jokhang op, een uitgelezen plaats om het gehele gebeuren gade te slaan.

Monniken in debat

Foto: Christa Meindersma

Wat is eigenlijk de motivatie achter het weer toestaan van de Mönlam Chenmo als toeristen en geldschieters alles bij kunnen wonen en de rest van de Tibetanen niet, vroeg ik mezelf af. Na een maaltijd van thee, tsampa en boter beginnen de plechtigheden opnieuw, die tot in de avond zullen doorgaan. Duizenden boterlampen branden en voor de verschillende altaren worden diensten gehouden. Er volgen weer lezingen, onderbroken door het monotone prachtige gezang van de Ganden Lama. Na een paar uur stilzitten en veel thee wordt het rood op het plein voor de Jokhang: monniken die hun cape's achterlaten en in de smalle straatjes rond de Jokhang en in de openbare toiletten een plaatsje zoeken. Hierna ordenen de monniken zich in de Jokhang in lange rijen en onder leiding van de Ganden Lama begint de volgende gebedsdienst (poedja). De mannelijke Djindak lopen in een lange stoet met brandende wierookstokken tussen de rijen door en deponeren khata's aan de voeten van de Ganden Lama.

Buiten op de Barkor is het overvol met pelgrims, wandelend of neerbuigend rond en voor de Jokhang. Als het donker is verlaten de monniken de Jokhang weer. Behalve de sfeer van religieuze geladenheid is er ook duidelijk een andere spanning voelbaar. Er is ontzettend veel politie aanwezig, bij alle ingangen van de Jokhang, regelend wie er wel en niet naar binnen kunnen gaan en onverschillig rondhangend voor de ingang van de tempel waar pelgrims neerbuigingen maken. Ook loopt er veel politie in burger rond de Jokhang, kijkend en luisterend naar wat er gezegd en gedaan wordt.

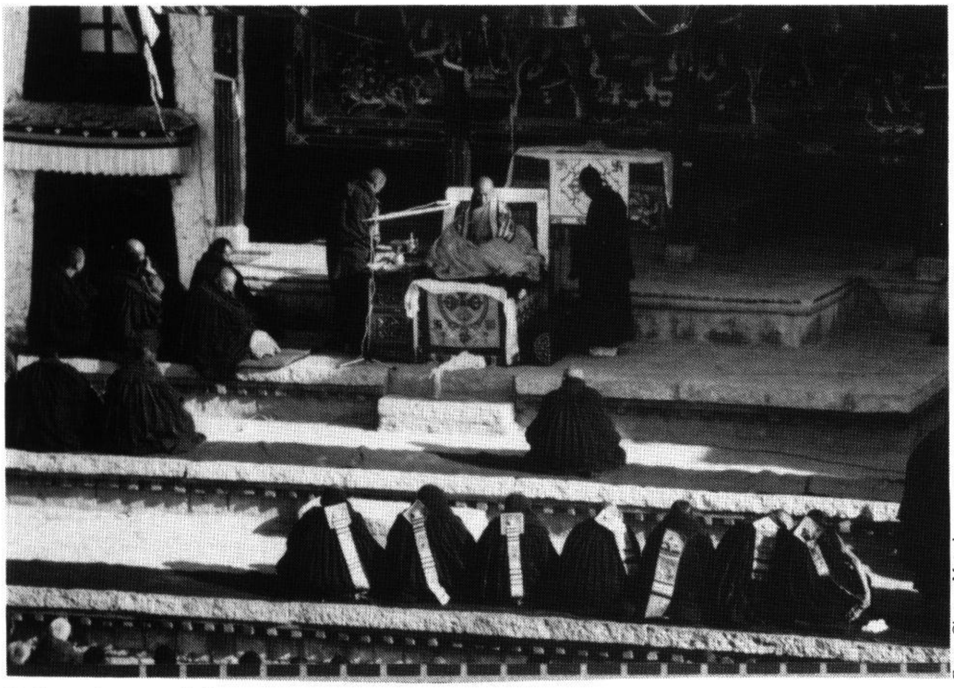


Foto: Christa Meindersma

De hoogste aanwezig Lama

Foto: Christa Meindersma

Het is goed om je te realiseren dat al het geld dat gegeven wordt tijdens de Mönlam Chenmo rechtstreeks naar de Chinese overheid verdwijnt en dat alle opnamen, die gemaakt worden, gebruikt worden voor propganda op t.v. en in folders om te laten zien hoe vrij en gelukkig de Tibetanen wel niet zijn.

Losar en Mönlam Chenmo komen tot een hoogtepunt in de nacht van de eerste volle maan in het nieuwe jaar. Aan het einde van de middag, als de brandende zon wat minder fel is, worden het plein voor de Jokhang en de Barkor totaal ontruimd. Aan de Noord-, West-, Zuid- en Oostzijde van de Jokhang worden huizenhoge boterbeeldwerken neergezet. Enorme, uit boter vervaardigde offergaven, beschilderd met bloem- en diermotieven in felle kleuren. Als het bijna donker is biedt de Jokhang een bijna onwerkelijke aanblik: de enorme botersculptures verlicht door rijen boterlampen, de monniken zingend ervoor op de grond zittend, het geluid van hoorns, fluiten en trommels en de volle maan recht er boven. Het ziet zwart van de mensen, die schuifelend proberen om, al biddend, rond de Jokhang te wandelen. De enorme mensenmassa in de nauwe straten is verstikkend, je moet voorzichtig zijn niet onder de voet gelopen te worden in het gedrang. Na een rondgang wordt iedereen via een omweg naar de Lingkor (grote rondwandeling rond Lhasa) geleid. Alles wordt direct uitgezonden op de T.V.

Toen ik om drie uur 's nachts probeerde nogmaals rond de Jokhang te wandelen was het iets rustiger. Er werd in een kring gedanst op het plein. De volle maan stond al hoog aan de hemel. Een oude Amala (Tibetaanse woord voor moeder) greep me bij de arm en zei: "Weet je waar iedereen nu voor bid?"

Foto: Christa Meindersma

Prachtige brokaten rugversiering

"Dat Zijne Heiligheid alstublieft naar Lhasa terugkomt." Op de T.V. was een oude vrouw op het plein duidelijk te zien en te horen geweest toen ze voor een lang leven en de terugkomst van Zijne Heiligheid de Dalai Lama bad.

De volgend ochtend wordt in alle vroegte het beeld van de Champa Buddha op een vrachtwagen, voorafgegaan door rijen monniken met trommels en fluiten, rond de Jokhang gereden. Vanaf het dak van een huis zie ik de krioelende mierenhoop waartussen de vrachtauto's zich een weg proberen te banen. Bij het licht van de eerste zonnestralen komt de vrachtauto beladen met khata's in de Jokhang terug. Het hele festival wordt afgesloten met paardenrennen en een mansloop van de Potala naar de Jokhang hier direct achteraan. Religieuze betrokkenheid en wereldlijk vermaak lijken altijd zo prachtig samen te gaan in het Tibetaanse leven.

Door: Christa Meindersma

Toepassingen van het boeddhisme in de geestelijke gezondheidszorg

DOOR MALCOLM R. WALLEY

Malcolm Walley bekleedt een leidende functie in het Nene College of Higher Education in Northampton. In de afgelopen zeven jaar heeft hij workshops en weekeind-kursussen geleid over de toepassingen van het boeddhisme en de verhouding tussen boeddhisme en de westerse psychologie.

Er is een toenemend aantal psychologen en leden van aanverwante beroepen, zoals psychiatrie en verpleegkunde, die belangstelling hebben in het potentieel dat het boeddhisme zou kunnen hebben voor zowel de hulpverlener als de hulpontvanger in het proces van de gezondheidszorg.

Het is de bedoeling van dit artikel om die aspecten van de boeddhistische theorie en praktijk te verkennen die van waarde kunnen zijn voor degenen die direct werken op het terrein van de zorg en het welzijn voor anderen.

Hoewel het voornamelijk over de geestelijke gezondheidszorg zal gaan, zijn veel van de aangeroerde punten eveneens toepasselijk op andere helpende beroepen zoals bijvoorbeeld de verpleegkunde, het sociaal werk en het onderwijs.

DE BOEDDHISTISCHE BENADERING VAN GEESTELIJKE GEZONDHEID.

Om te beginnen is het belangrijk om te stellen dat het boeddhisme zich primair tot taak stelt om de aard van het lijden in zijn verschillende vormen te leren begrijpen en daarna methoden toe te passen die stap voor stap al het lijden en de toestanden van frustatie verlichten en uiteindelijk geheel elimineren.

Een dergelijke panoramische kijk op het menselijk potentieel ligt enigszins buiten het gezichtsveld van de westerse visies op persoonlijkheid en therapie. Toch raakt het boeddhisme binnen dit panorama aan de moderne benaderingen ten opzichte van de zorg voor anderen op een directe wijze. Tot deze onderwerpen zullen wij ons nu richten.

Centraal in de boeddhistische psychologie staat de visie dat de oorzaken van menselijk ongeluk en onvoldaanheid wortelen in het stevig vasthouden aan de levenshoudingen en opvattingsystemen over hun individuele zelf. Voor het gemak kunnen we deze aspecten van zelfkennis het zelfbeeld noemen en in boeddhistische termen is het welzijn van iemand direct verbonden aan het wisselende wel en wee van dit gevoel van "zelf" of "ik". De boeddhistische theorie zou stellen dat individuen psychologisch kwetsbaar worden in die mate waarin zij zich met hun zelfbeeld identificeren en in die mate waarin dat zelfbeeld dient om de volle reikwijdte van de persoonsbeleving te overschaduwen. De gevolgtrekking van deze visie is cruciaal voor de bijdrage van de boeddhistische psychologie aan de professionele hulpverleners. Vanuit het boeddhistische gezichtspunt onderscheidt zich ons zelfbeeld van wat beschreven wordt als onze natuurlijke geestestoestand en de kwaliteiten van deze natuurlijke toestand zijn warmte, openheid en begripsvermogen. De geest wordt beschouwd als puur in essentie en wordt in het Tibetaans boeddhisme beschreven als "helder, vormloos kennen". Wanneer men de geschikte methodes toepast is het mogelijk de geest te zuiveren en de conventionele geest, die verduisterd wordt door de processen van gehechtheid aan het zelf, onwetendheid en de zelfkoesterende houding bevindt zich slechts in een toestand van voorbijgaande turbulentie en vervormingen.

Men kan aan het zelfbeeld twee belangrijke processen onderscheiden, namelijk de zelfkoesterende gedachte of houding (in het Tibetaans bdag-gces 'dzin) en het grijpen naar een zelf (bdag-'dzin ma-rig-pa), en waar soms naar verwezen wordt als de onwetendheid van het grijpen naar een ego of zelf. Boeddhisten beschouwen deze beide als de twee voornaamste bedreigingen van de psychologische gezondheid en het welzijn waartegen strategiën moeten worden ontwikkeld in het praktische werk wat hieronder wordt beschreven.

De zelfkoesterende houding verwijst naar de sterke waarnemingsbeleving van "ik" zoals we ons bijvoorbeeld kunnen voorstellen bij een emotionele bedreiging of verlegenheid die een sterk gevoel van spanning of vastklampen in het borstgebied kan oproepen. Een dergelijke ervaring is de zelfkoesterende houding 'par excellence'! Dit kan evenwel worden beschouwd als een extreem voorbeeld van een toestand waar de meeste mensen wel eens mee te maken hebben, hoewel

vanuit het boeddhistische standpunt langdurige extremen van zelfkoestering ertoe neigen de mentale verwarring te kenschetsen die gevonden wordt in toestanden van angst en depressie. In zijn boek 'Meaningful to Behold' stelt Geshe Kelsang Gyatso, een hoog gerealiseerde meditatie meester en leraar, dat "alle angstaanjagende aspecten van Samsara, van de grootste tot aan de kleinste toe, voortkomen uit de zelfkoesterende houding".

Deze visie van zelfkoestering als herrieschopper heeft een lange geschiedenis in de Tibetaans boeddhistische beoefening. Vroegere Tibetaans boeddhistische beoefenaren hebben het genoemd "de duivel met de kop van een uil": monniken en nonnen kunnen soms hun handen volledig verslagen ten hemel heffen wanneer deze duivel zich in hun hart openbaart en het wordt in de traditie van de Tibetaanse Gedachten Training (zie hieronder) omschreven als "het enige objekt van alle blaam, dat uitgeroeit dient te worden". Het probleem van zelfkoestering wordt het meest efficient bestreden door de ontwikkeling van zijn belangrijkste tegengif, namelijk liefde en mededogen, waarbij de nauwe grenzen van het zelf waarmee de zelfkoestering geassocieerd wordt, verruimd worden door meelevende betrokkenheid met anderen.

TRADITIONELE BENADERINGEN VAN DE PROBLEMEN VAN ZELFKOESTERING

De methoden van werken binnen de geestelijke gezondheidszorg die hier beschreven worden zijn voornamelijk gebaseerd op de traditionele onderwijzingen die gedurende een aantal jaren gegeven zijn door Geshe Kelsang Gyatso en andere vooraanstaande lama's. Begrip van de traditionele overlevering van dergelijke methoden van werken met de geest is belangrijk, in het bijzonder in deze tijd waarin nog steeds wordt gepioneerd, omdat elke poging om bepaalde schijnbaar nuttige methoden daarvan af te leiden onvermijdelijk het begrijpen van een subtiel en complex geheel zullen vertekenen. Derhalve is nu een korte beschrijving van deze achtergrond aan de orde.

De traditionele werken waarop de beschreven methoden worden gebaseerd zijn voornamelijk de Bodhisattvacharyavatara (Guide to the Bodhisattva's Way of Life) door Shantideva, de basis voor Geshe Kelsangs commentaar en de Gedachten Transformatie in Zeven Punten door Geshe Chekawa. Het is heilzaam voor de therapeut van vandaag om te bedenken dat Shantideva in de 8ste eeuw leefde en Geshe Chekawa in de 12de. Er zijn twee bepaalde strategieën om de zelfkoesterende houding aan te pakken. De ene is bekend als de "Zes oorzaken en één gevolg", en de andere "Jezelf gelijkschakelen en verwisselen met anderen", Een essentieel uitgangspunt voor beide benaderingen is evenwel de beoefening van gelijkmoedigheid, dat is het ontwikkelen van een onbevooroordeelde gelijke houding tegenover alle wezens. Als we bijvoorbeeld diepgaand de basis van onze positieve en negatieve beelden van mensen analyseren kunnen we ontdekken dat ons geloof dat sommige mensen altijd positief zijn en anderen negatief een misvatting is. In de loop van de tijd kunnen sommige "vrienden" voor ons "vreemden" of zelfs "vijanden" worden, terwijl we in de toekomst met iemand vriendschap kunnen sluiten die ons vandaag nog met moeilijkheden en problemen confronteert. In het wereldse bestaan verandert alles, relaties komen en gaan, ontwikkelen en verdorren in een continue stroom. Ons dierbaarste kind van vandaag was een onbekende entiteit voor ons voor zijn geboorte en kan morgen een problematische jonge volwassene worden.

Het tweede proces, dat van het grijpen naar een zelf, is het hoofdonderwerp van studie in het boeddhisme. Het vastklampen aan zelf (of ego) is gedefinieerd als "de drang, voortkomend uit onwetendheid, om de eigen persoonlijkheid of het eigen "ik" te beschouwen als permanent, onveranderlijk en op zichzelf bestaand, onafhankelijk van alle verschijnselen en van het proces van benoeming door gedachtenvorming. Deze tendens van het grijpen naar een zelf verwekt de solide basis waarop de zelfkoesterende houding berust. De boeddhistische vraagstelling betwist krachtig de wijdverspreide aanvaarding van een uit zichzelf bestaand zelf, zoals het de status en natuur van alle verschijnselen bestrijdt. Een dergelijke visie wordt voor "onwetendheid" gehouden of voor een gebrek aan wijsheid en wordt beschouwd als de voornaamste verstorende houding en de primaire oorzaak van al het lijden. Waarom wordt deze beschouwd als de voornaamste verstorende houding? Wel, eenvoudig gezegd waar geen zelf is kan ook geen lijder zijn.

De constructie door ons psychologisch apparaat van een concreet onafhankelijk bestaand zelf wordt in het boeddhisme beschouwd als een fundamentele vervorming van de werkelijkheid waaruit een uitgebreide reeks psychofysiologische gevolgen voortkomen, bijvoorbeeld een toestand van uiterste kwetsbaarheid tegenover veranderende omstandigheden die kan uitlopen op geestesstoornissen of een slechte fysieke gezondheid.

Een dergelijke vervorming van waarneming leidt tot een diep vastzittende dualistische en gedesintegreerde visie op het zelf en de ander en kan als zodanig worden beschouwd als datgene wat ten grondslag ligt aan geestelijke houdingen die variëren van de ambitieuze drang naar wereldlijke macht tot aan de verwarring en desintegratie van een psychose. De boeddhistische psychologie beschouwt het punt van de verkeerde waarneming van het zelf als zo cruciaal dat dit probleem in al zijn beoefeningen op de een of andere manier aan de orde komt. Uit deze centrale dwaling kunnen gemakkelijk secundaire vervormingen en misleidende waarnemingen ontstaan waaronder begeerte/verlangen, afkeer/woede, trots/aanmatiging en jaloezie. Als het grijpen naar een zelf gestalte geeft aan de houder of fles dan kan de zelfkoesterende houding vergeleken worden met de kwaadwillende geest die eruit tevoorschijn komt.

Dit inzicht vormt de basis voor de eerste van de zes oorzaken, die ons voorhoudt dat we een hechte relatie hebben gehad en nog steeds hebben met alle wezens en vormen van leven. Eigenlijk voelt men dat alle wezens eens een "moeder" voor ons zijn geweest, voor ons gezorgd hebben en ons vriendelijk bejegend hebben. Het is duidelijk dat een dergelijke visie makkelijker plaats heeft in een cultuur waar het geloof aan reïncarnatie inheems is en waar moeders traditioneel met grote eerbied worden behandeld. De psychologische kracht van een dergelijke zienswijze is echter dat het ons diep bewust maakt van de positieve effecten die anderen op ons hebben, waarvan menigeen een complete vreemdeling is. Wij kunnen bijvoorbeeld beginnen op te merken hoe complex onderling afhankelijk het leven op deze planeet is en dat door de bijdragen van andere mensen en dieren wij voorzien worden van voedsel, onderdak, warmte, etc. Evenzo kan een meer

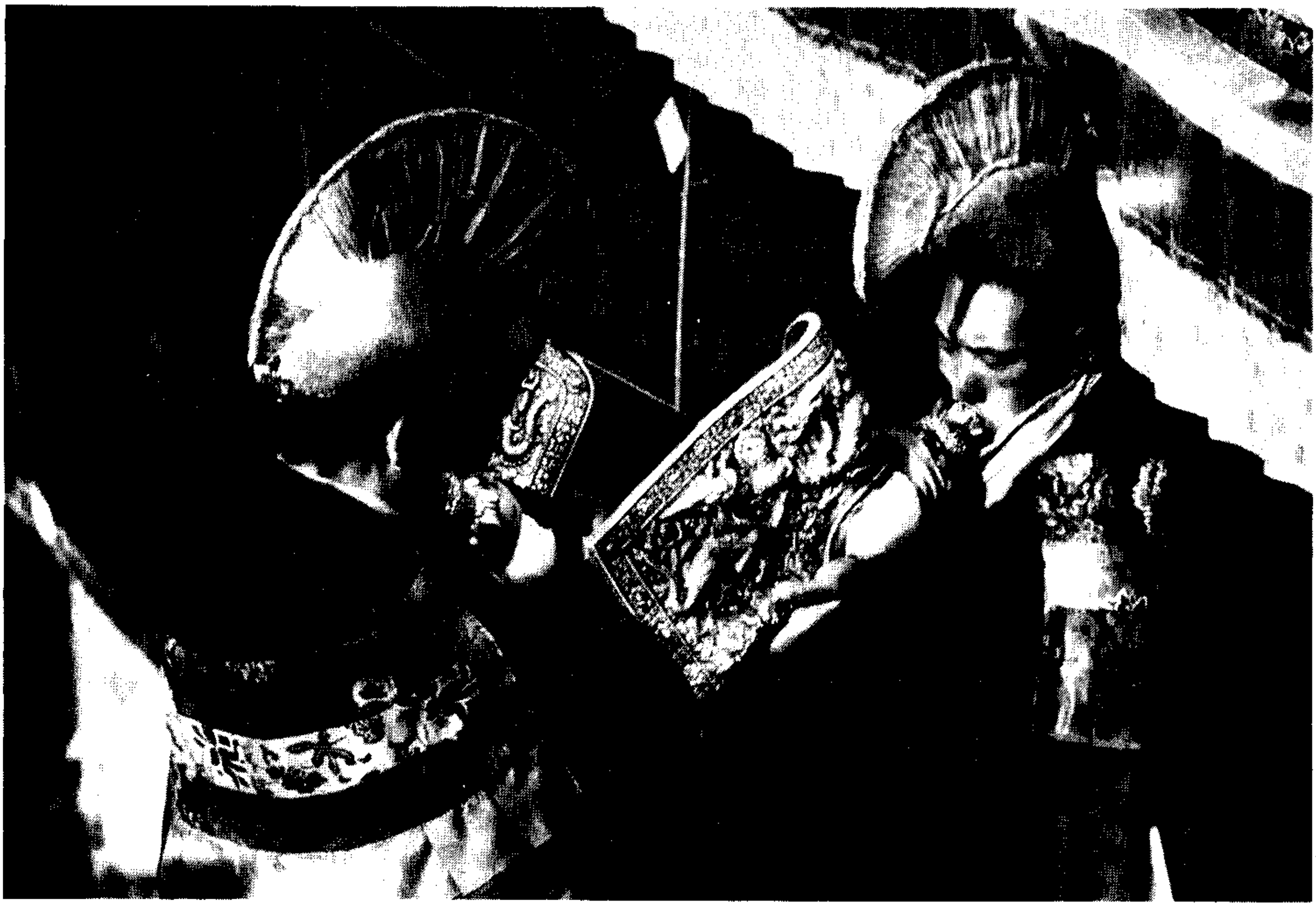


Foto: Christa Meindersma

evenwichtige waardering voor de continue zorg die de meesten van ons sinds hun vroege jeugd hebben ontvangen vruchtbaar zijn.

Deze herinnering aan de vriendelijkheden, direct of indirect, die wij hebben ontvangen van anderen omvat de tweede oorzaak, namelijk "het herinneren van de vriendelijkheid van alle levende wezens". Binnen een dergelijke positieve geesteshouding zal de beoefenaar op natuurlijke wijze de derde oorzaak voelen opkomen die leidt naar de "ontwakende geest van Bodhichitta", het ontwikkelen van de sterke wens om deze vriendelijkheid terug te betalen.

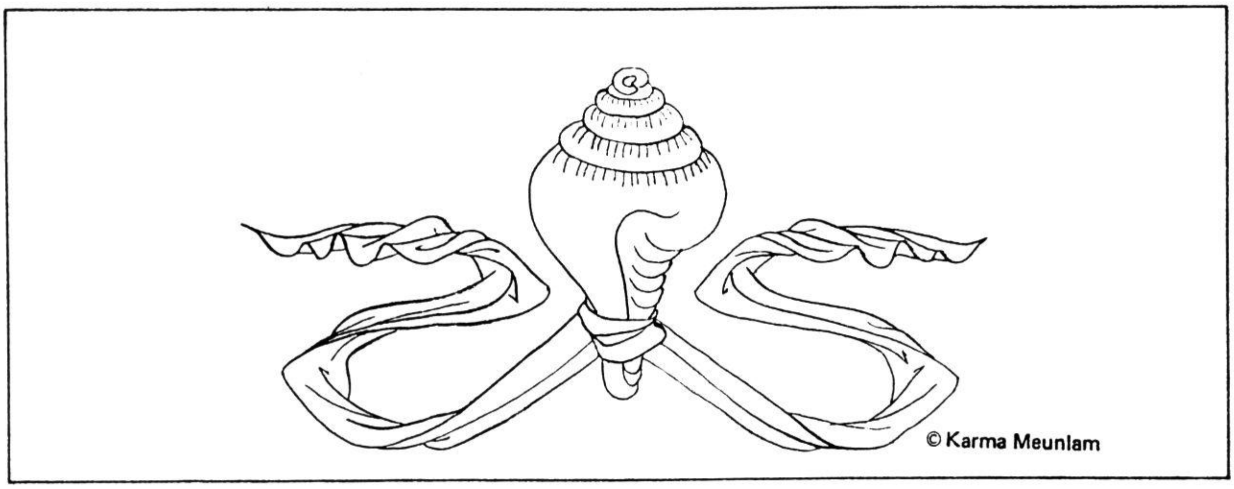
Hieruit ontstaan de vierde en vijfde oorzaak, "het ontwikkelen van een warm gevoel van liefde", en "het ontwikkelen van groot mededogen". Geshe Kelsang Gyatso stelt dat de ontwikkeling van een gevoel van liefde voor alle wezens zich natuurlijk zal ontwikkelen ten gevolge van het mediteren gedurende een lange tijd op de eerste drie oorzaken. Een teken van een dergelijke ontwikkeling is dat men spontaan een diep gevoelde liefde voor anderen heeft en niet alleen voor degenen die het dichtstbij zijn en het dierbaarst.

Ook de vijfde oorzaak, het ontwikkelen van groot mededogen, zal vanzelf in ons opkomen wanneer wij het lijden van diegenen waarom wij geven diep aanschouwen. Door hun problemen, moeilijkheden, enzovoorts, op waarde te schatten wordt gemakkelijk groot mededogen opgewekt, de sterke wens dat ze vrij mogen zijn van lijden. Vervolgens zal de beoefenaar op grond van zijn diepe gevoelens voor alle mensen en alle leven het persoonlijk op zich nemen om zich krachtig in te zetten anderen van hun verdriet en lijden te bevrijden. Dit stadium vormt de zesde oorzaak, die leidt tot het voornaamste effect van de meditatie namelijk het compleet achter zich laten van de zelfkoesterende houdingen en het oproepen van de verlichtingsgeest van Bodhichitta. Men kan hier opmerken dat op den duur niet alleen de zelfkoesterende houding wordt achtergelaten door een dergelijke succesvolle oefening en contemplatie maar dat deze in boeddhistische termen ook leidt tot het ontwikkelen van het besef dat het vermogen om anderen volledig van dienst te kunnen zijn pas kan worden verkregen als men zelf verlicht wordt.

JEZELF GELIJKSCHAKELEN EN VERWISSELEN MET ANDEREN

De tweede strategie of tegengif tegen zelfkoestering is het praktiseren van het jezelf gelijkschakelen en verwisselen met anderen. In sommige opzichten word deze methode beschouwd als een iets subtielere en krachtiger oefening dan de eerste. Door jezelf gelijk te schakelen en te verwisselen met anderen zal de beoefenaar, aanvankelijk via het proces van de meditatieve verbeelding, zich psychisch identificeren met een bekende.

Hierdoor zal hij zich inleven in de eigenschappen, de hoop, de angsten, etc. van die bekende en kan hij zo naar zichzelf kijken vanuit dit totaal andere perspectief. Dit wordt als nuttig beschouwd bij het inleven in andermans psychologische kronkels of misvattingen (bijv. jaloezie, boosheid, begeerte, enz.) waardoor het ontwikkelen van mededogen vergemakkelijkt wordt. Diverse verschillende voorbeelden kunnen worden genomen ongeveer zoals in het trainen van sociale vaardigheden, en dan toegepast in dagelijkse situaties. Geleidelijk zal in de loop van de tijd het psychische zwaartepunt van de gemotiveerde beoefenaar beginnen te verschuiven van z'n "ik" naar de "ander". Zodoende zal niet alleen de wereldse preoccupatie met het eigen zelf worden ontmoedigd maar zullen inlevingsvermogen en mededogen zich ontwikkelen en daarmee een basis voor liefde verschaffen - de daadwerkelijke wens dat anderen gelukkig mogen worden. Er zijn voor ons succesvol ont-



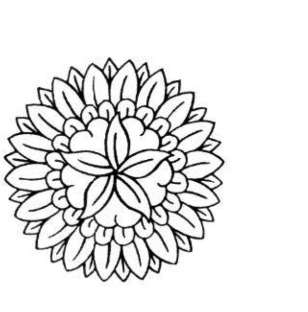
wikkelen van deze beoefening ondersteunende strategieën beschikbaar. Een daarvan is reeds genoemd: door het sterke verlangen om een bodhisattva te worden streeft deze ernaar een sterk gevoel van gelijkwaardigheid te ontwikkelen tussen zichzelf en anderen. Hieraan kan de suggestie worden toegevoegd het feit in te zien en te beseffen dat alle wezens zonder uitzondering geen lijden willen en gelukkig willen zijn. Derhalve zijn alle wezens gelijk en worden ze allemaal geconfronteerd met steeds terugkerend lijden. Daarom verdienen ze ons mededogen en onze liefde. Omdat we in dezelfde hachelijke positie zijn als de grote meerderheid van levende wezens zijn wij ook onze liefde en zorg waard. Hier komen wij bij het belangrijkste punt dat liefde voor jezelf niet hetzelfde is als de zelfkoesterende houding. In boeddhistische termen is werkelijke liefde ten opzichte van jezelf de antithesis van zelfkoestering, en wel zodanig dat daadwerkelijke bekommering om je eigen welbevinden leidt tot het nemen van stappen die de houding van zelfkoestering afzwakken.

Een toegevoegde belangrijke en ondersteunende strategie voor deze beoefening is de aanhoudende reflectie over de negatieve gevolgen van zelfkoestering. Zoals reeds aangeduid komen alle negatieve ervaringen voort uit de zelfkoesterende houding of het nu begeerte is of het verlangen dat de omstandigheden anders zullen zijn, of irritatie of boosheid over wat ons overkomt, of vrees en angst voor verlies, dood of wat dan ook. Alle misère begint en eindigt met de zelfkoesterende geest.

Vanuit de boeddhistische zienswijze is het centrale punt te beseffen dat de gebruikelijke benaderingen voor het welzijn slechts dienen om de zelfkoesterende houding in stand te houden en derhalve slechts dienst doen om de primaire oorzaken van lijden te laten voortduren.

De beoefening kan ook worden ondersteund door de liefde van een bodhisattva te vergelijken met het persoonlijke voorbeeld van een gekwalificeerde leraar, of met de liefde van een ouder voor zijn enig kind. Een dergelijke liefde is zonneklaar zeer intens en de bodhisattva kan omschreven worden als iemand die veel meer liefde voor elk wezen heeft dan wij hebben voor onszelf. Deze inzet voor anderen helpt de beoefenaar op twee manieren die relevant kunnen zijn voor professionele hulpverleners. De problemen die kleven aan een enge egocentrische visie worden zowel voor de beoefenaar als zijn cliënt opzijgeschoven en er komt energie beschikbaar om goed te doen aan anderen.

Dit proces kan verder worden uitgebreid door het beoefenen van Nemen en Geven (Tibetaans: Tong len). Deze beoefening die in hoog aanzien staat vereist van de beoefenaar de ontwikkeling van de intentie om met bereidheid en vreugde anderen van hun lijden te verlossen. Een dergelijke intentie kan worden bevorderd door het lijden en de moeilijkheden van anderen voor te stellen als zwarte rook die de beoefenaar in zijn verbeelding inademt, en vervolgens ervaart dat deze zijn eigen zelfkoesterende houding oplost waarbij men zich dit gewoonlijk voorstelt op de plaats van het hart. Dan verschijnt vanuit deze diep gevoelde ruimtelijkheid, in de vorm van wit licht, alle tijdelijke en spirituele energie en wijsheid die anderen nodig hebben waardoor ze bevrijd worden van hun lijden. Bij voldoende oefening van deze visualisatie begint dit proces in het alledaagse leven vorm te krijgen door bereidwillig en blijmoedig andermans problemen etc. op zich te nemen. Zodoende kan men, welke problemen of moeilijkheden zich ook in ons eigen leven of in de levens van hen met wie we nauwe betrekkingen hebben voordoen, het psychologisch initiatief nemen door enthousiast tegenslagen te gebruiken ten einde vrij te worden van zelfkoestering. De vaardigheid in deze benadering ligt in de schijnbare paradox dat dezelfde omstandigheden die gewoonlijk ongeluk, frustatie of wat dan ook opriepen in werkelijkheid de impuls leveren om de wortel van alle problemen op te lossen.



Een interessante zijtak van de beoefening van Nemen en Geven vindt men in het gebruik daarvan in de Tibetaanse cultuur bij de behandeling van lichamelijke ziekten en is als zodanig bekend onder de naam "lepra-Dharma". Een zodanige toepassing komt voort uit het boeddhistische gezichtspunt dat lichamelijke ziekte uiteindelijk voorkomt uit de psychologische vervormingen die uit de processen van zelfkoestering en het vasthouden aan het zelf ontstaan. Nemen en Geven kunnen evengoed worden aanbevolen voor het oplossen van persoonlijke problemen van psychische aard.

Voetnoot: Samsara is de vicieuze cirkel van dood en wedergeboorte, vol lijden en onwetendheid en komt voort uit het niet kennen van de werkelijkheid.

Transcript: Jeroen Spaan
Vertaling: Koos Oeberius Kaptein en Margot Kool
Uit: Beyond Therapy

Leven en beoefeningen van Serkong Rinpochee (slot)

DOOR: ALEX BERZIN

Deel III

Tsenshab Serkong Rinpochee benadrukte altijd het belang van het bestuderen van de orginele Tibetaanse teksten. Hij vond het erg belangrijk dat de bronnen van het onderricht werden nagegaan. Als hij les gaf in het westen werd hem soms gevraagd of iets wat hij gezegd had wel klopte, omdat iemand op een bepaald punt wel eens een andere uitleg had gehoord. Rinpochee antwoordde dan: "Wel kijk dan eens hier in deze tekst van Lama Tsong Khapa waarin hij zwart op wit schrijft hoe het in elkaar zit. Het kan zijn dat je lama of zijn vertaler een fout gemaakt heeft of dat je het zelf niet goed hebt opgeschreven. Maar welke lessen je ook ontvangt, je moet de juiste bron ervan kennen en in staat zijn het op te zoeken in de teksten van de grote Meesters. Natuurlijk hebben de grote Meesters verschillende opvattingen over verschillende punten, maar zo kun je tenminste vaststellen wat Lama Tsong Khapa erover heeft gezegd en dat vergelijken met wat erover wordt gezegd door je lama en waarom."

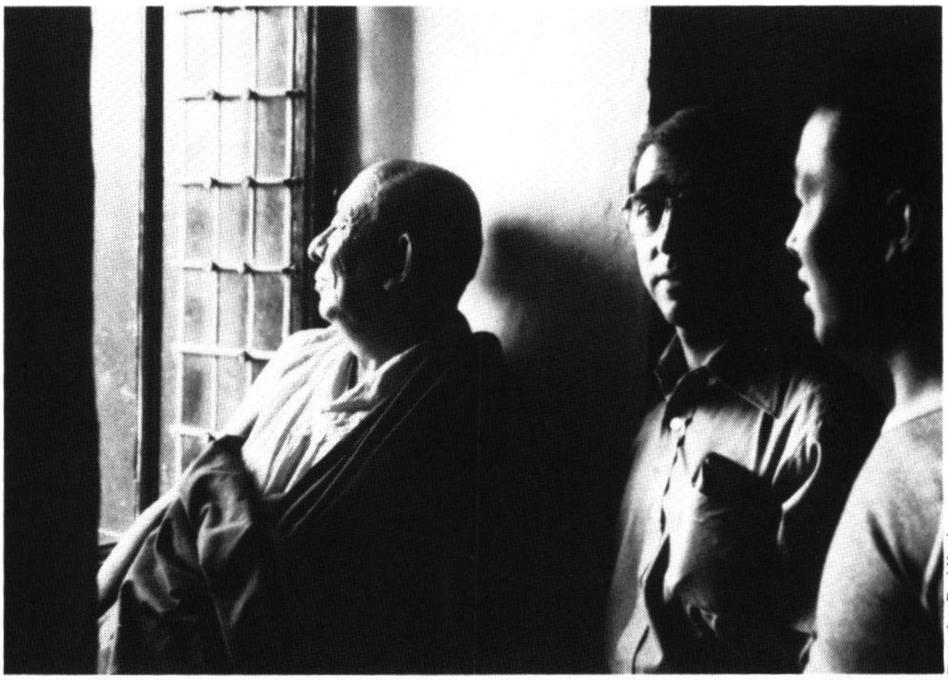


Foto: Jan-Paul Kool

Serkong Rinpochee en Alex Berzin

Hij vond het erg belangrijk om vertrouwen te hebben in de oorsprong van de leringen en te begrijpen dat er in de loop der tijd verdraaiingen kunnen ontstaan. Als we serieus verder willen studeren is het van belang om zelf de grote teksten te kunnen lezen in het Tibetaans. We kunnen niet verwachten dat we alle details kunnen leren van de lama's. Zij hebben het erg druk en er zijn veel mensen die hen om onderricht vragen. Z.H. de Dalai Lama heeft gezegd dat alle teksten en lessen die nu in het Tibetaans beschikbaar zijn, zeker niet eerder dan over tweehonderd jaar correct zullen zijn vertaald. Rinpochee probeerde dan ook zoveel mogelijk westerse Dharma studenten te stimuleren de Tibetaanse taal te leren. Hij zei dat elke letter in het Tibetaans een diepgaande betekenis heeft en leerde me alle verschillende connotaties van de verschillende woorden en termen zodat ik ze beter zou kunnen vertalen. Hij was ook zeer geïnterreseerd in de Engelse termen die gebruikt werden en wilde de betekenis en gevoelswaarde weten van elk woord. Samen zochten we voortdurend naar een betere vertaling of omschrijving voor de moeilijk te vertalen begrippen. Toen ik eenmaal in staat was de teksten zelf te lezen nam hij elk woord afzonderlijk met me door en adviseerde hij me welke boeken ik moest lezen. Daarna liet hij me terugkomen en stelde me vragen over elk punt wat ik had begrepen. Hij vond dit de enige praktische manier om werkelijk vooruitgang te boeken. Hij creëerde op deze manier de mogelijkheid om het veilige nest van de lama te verlaten en weg te vliegen in elke gewenste richting. Hij was zo goed ons te leren op eigen benen te staan en niet langer van hem afhankelijk te hoeven zijn voor onze verdere studie in de toekomst.

In het algemeen adviseerde Serkong Rinpochee dat we consideratie moeten hebben voor de verschillende lama's en dat we hun tijd niet moeten verspillen. Ik herinner me dat toen we in Spitti waren voor de Kalachakra initiatie, alle mensen uit de omgeving binnenkwamen om een zegening van Rinpochee te ontvangen. Hij wees naar hen en zei tegen me: "Kijk nu eens naar al die mensen. Ze komen met zovelen en wachten tot ze voor me staan om hun neerbuigingen te doen. Het is zo'n tijdverspilling en het maakt niets uit of ze hun neerbuigingen vast maken voordat ze binnenkomen." Dit is iets wat in principe voor elke lama geldt. Het is niet nodig om een grote show te maken van onze neerbuigingen. Ook als mensen met vragen komen dienen ze dat niet te doen met zoveel woorden en zichzelf niet nog belangrijker voor te doen. Als ik voor hem vertaalde vroeg hij me altijd niet alles te vertalen, maar te zorgen dat hij de essentie van het probleem begreep. Hij vond het ook mijn taak als vertaler om duidelijk te krijgen wat de mensen precies wilden weten en het dan pas aan hem voor te leggen. Dit is weer een belangrijk advies voor als we zelf een lama om raad vragen. Niemand heeft zin in uitgebreide verhalen. Datzelfde geldt voor het schrijven van brieven. Wees kort en duidelijk.

Hij hield er ook niet van als mensen altijd maar weer met fruit en koekjes kwamen aanzetten. Hij zei: "Ik heb al die dingen niet nodig, ik hou er niet van, ik eet het niet. Als mensen iets meenemen laat het dan een aardigheidje zijn." Als je een lama vaak opzoekt zal hij je na een tijdje verzoeken alsjeblieft op te houden al die dingen mee te brengen. Natuurlijk is er niets op tegen als iemand een speciale offergave wil geven, maar als het gedaan wordt om formele redenen of om een wit voetje te halen is het echt niet nodig.

Iets anders is dat we nooit bij een lama moeten aankomen met het verhaal: "Weet u, lama X vertelde me dat ik zus of zo moet handelen, wat vindt u dat ik moet doen?" Veel westerlingen kwamen met dergelijke vragen bij Rinpochee en hij vertelde me dat je zoiets gewoon niet kunt maken. Op deze manier worden lama's tegen elkaar uitgespeeld en dat is zeer ongepast. Hij vond dat de mensen echt moeten nadenken voordat ze om advies vragen. Rinpochee wist dergelijke vragen altijd diplomatiek te omzeilen

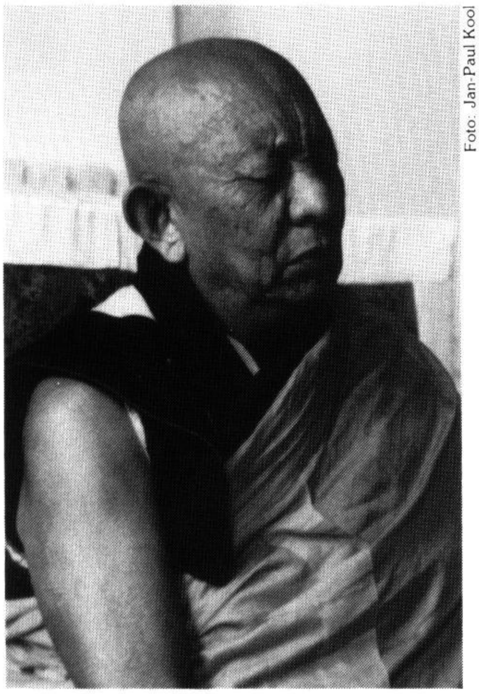


Foto: Jan-Paul Kool

Serkong Rinpochee tijdens les

door te vragen wat het advies van lama X dan wel was en zijn raadgeving daar op af te stemmen. Als de mensen dan nog meer vragen hadden over hetzelfde onderwerp verwees hij hen weer terug naar de betreffende lama en raakte hij er zelf niet bij betrokken. Hij wilde graag dat we leren onze vragen op de juiste manier te stellen. Een voorbeeld hiervan was als er een initiatie werd aangekondigd en mensen hem kwamen vragen: "Is het goed om deze initiatie bij te wonen?" Hij vond een dergelijke vraag voor een lama heel moeilijk te beantwoorden. Natuurlijk is het goed om een initiatie bij te wonen. Als lama kun je niet zeggen dat het slecht is om initiaties of onderricht te krijgen. Je kunt ook niet vragen of je er wel of niet naar toe moet gaan, want dat zou impliceren dat je verplicht zou zijn om te gaan als het antwoord bevestigend luidt. En natuurlijk is niemand verplicht om een initiatie of les bij te wonen. Als je toch advies wilt hebben kun je in een dergelijk geval veel beter vragen: "Er wordt morgen een . . . initiatie gegeven; wat is uw advies?" Dat is de juiste manier van vragen stellen. Ook als we vragen om een initiatie bij te wonen dienen we dat op de juiste manier te doen. Je kunt niet vragen: "Kan ik deze initiatie nemen?" Want dat zou betekenen dat we ons afvragen of we wel in staat zullen zijn de initiatie te nemen. Dat is opnieuw een domme vraag. Hoe kan een lama zeggen of wij een initiatie kunnen nemen of niet? Dat is iets wat iedereen voor zichzelf moet uitmaken. De juiste manier van vragen is: "Mag ik alstublieft de initiatie bijwonen?" Rinpochee gebruikte als voorbeeld iemand die in India naar het politiebureau gaat om zijn visum te verlengen. Alleen een malloot zou daar vragen: "Mag ik in India blijven of niet?" Dat geeft de autoriteiten de kans om te zeggen: "Nee, u kunt niet langer blijven." De juiste vraag is natuurlijk: "Mag ik alstublieft blijven." Punt.

Rinpochee zei ook dat we niet bij onze leraren moeten afdingen op de verplichtingen die horen bij een initiatie. Als we vragen om een initiatie of er aan deelnemen horen we ons op de hoogte te stellen van de bijbehorende verplichtingen. We horen er alles voor over te hebben. Daarmee wordt bedoeld dat we de juiste beoefeningen zullen doen om de hoogste staat van evolutie te bereiken om alle wezens zo effectief mogelijk te kunnen helpen. Hij zei dat we er niet naar toe gaan voor de goede vibraties of de zegening en zeker niet omdat iedereen er heen gaat. We doen het ook niet om slechts een korte retraite te doen die ons bekend maakt met de beoefening en om als we het niet leuk vinden alles weer snel te vergeten. We behoren een initiatie te nemen met het idee de beoefening voor lange tijd te blijven doen.

Rinpochee zei altijd: "Het belangrijkste is onze geest en onze spraak; het is niet zo belangrijk wat voor soort werk we lichamelijk doen. Daarom kunnen we allerlei soorten werk doen met ons lichaam en tegelijkertijd onze spraak gebruiken om mantra's te reciteren (dat kunnen we ook geluidloos doen zonder er een show van te maken die andere mensen zou doen denken dat we gek geworden zijn) en onze geest gebruiken om tenminste een goed hart te ontwikkelen, aardig te zijn tegen de mensen om ons heen en in ons werk. Het is belangrijk na te denken over wat we hebben geleerd en als we ons bezighouden met tantra ons te visualiseren als de boeddhavorm en de mensen om ons heen als boeddhavormen in een mandala." Er zijn ontzettend veel dingen die we overdag kunnen doen met onze spraak en geest terwijl we werken. 's Morgens en 's avond kunnen we ons dan meer concentreren op sadhana's en dergelijke beoefeningen. We dienen van de Dharma niet iets te maken wat gescheiden is van ons gewone leven. Rinpochee wilde graag dat de mensen praktisch en efficient zouden worden en niet 'spaced-out'.

Rinpochee gaf er de voorkeur aan als beoefeningen en recitaties snel werden gedaan. We waren eens in een westers land waar hem gevraagd werd om een meditatie te leiden. Hij had zojuist een Lam-Rim kursus gegeven en een Chenrezig initiatie. Rinpochee begon de meditatie met te zeggen: "Nu stellen we onszelf voor als Chenrezig en daarna gaan we in onze geest door de gehele Lam-Rim beoefening van het begin tot aan het eind. We gaan in de juiste houding zitten en doen dit alles in twee minuten!" Iedereen in het publiek raakte in verwarring en zei: "Slechts in twee minuten?" Rinpochee antwoordde: "Oh is dat te kort? O.K. dan doen we het in drie minuten." Toen de meditatie voorbij was gaf hij een voorbeeld: "In Tibet werd gezegd dat een Grote Meester de gehele Lam-Rim, elk afzonderlijk punt, kon doornemen in de tijd die het neemt vanaf het plaatsen van zijn ene voet in de stijgbeugel van zijn paard tot aan het plaatsen van zijn andere voet in de tweede stijgbeugel". Het is erg belangrijk dat we dingen snel kunnen doen, speciaal in verband met ons sterven. Als de heer van de dood ons komt

Foto: Jan-Paul Kool

Een wandeling met verzorgers en Margot

halen, hebben we geen tijd om netjes te gaan zitten, onze motivatie te corrigeren en een uitgebreide visualisatie op te zetten. Rinpochee merkte op dat dit onpraktisch is en dat het zo in het leven niet gaat. De Dharma is iets wat we ogenblikkelijk moeten kunnen aanwenden, iets wat we direct vers in onze geest moeten kunnen oproepen. Hoewel het in het begin goed is om de dingen rustig te doen, teneinde er mee vertrouwd te raken, dienen we niet te blijven hangen in een langzaam tempo, maar moet het voor ons mogelijk worden dingen ogenblikkelijk en snel te doen.

Hetzelfde geldt voor het doen van retraites. Hoewel het uitstekend is om lange retraites te doen die ons de hele dag bezighouden, is niet iedereen in de gelukkige omstandigheid dit te kunnen doen. We moeten dus niet denken dat we persé drie maanden vrij moeten hebben om een retraite te kunnen doen. Als we deze houding hebben zullen we zeker niet veel retraites in ons leven kunnen doen. Retraite doen betekent niet dat we ons volledig af moeten sluiten voor alles en ons alleen maar bezighouden met de beoefening. Het is eerder een intensieve beoefening bedoeld om onze geest soepel te maken. De manier waarop Rinpochee en met hem vele ander lama's retraites deden en doen is om 's morgens vroeg en 's avonds laat een sessie te doen en de rest van de dag het werk te doen wat gedaan moet worden. Op deze manier wordt het geen geisoleerde gebeurtenis die totaal geen verband houdt met ons leven en die we snel vergeten als we terugkeren naar onze gewone levensstijl. Rinpochee zei dat de enige restrictie die verbonden is aan het beoefenen van een formele retraite met één sessie 's morgens en één 's avonds is; dat alle sessies en het slapen op dezelfde plaats gebeuren.

Wanneer het gaat over werken voor anderen als aankomende bodhisattva's, dienen we bereid te zijn mensen te helpen, maar tegelijkertijd hierover ook heel realistisch te zijn. Het is afhankelijk van het karma van anderen of ze wel of niet open staan om geholpen te worden en of onze hulp wel of geen effect sorteert. Rinpochee zei dat we zeker onze hulp niet moeten aanbieden in situaties waar we niets mee te maken hebben en waar de andere persoon blijk geeft niet in onze hulp geïnteresseerd te zijn en geen prijs te stellen op ons advies. Volgens

Foto: Jan-Paul Kool

In de tuin in Huizen

hem veroorzaakt dit alleen maar afkeer en als onze hulp faalt zullen we er bovendien op worden aangekeken. Hij zei dat het beter is als we ons rustig houden en ons bezighouden met onze eigen zaken. Natuurlijk kunnen we kenbaar maken dat we bereid zijn om te helpen en als anderen ons dat vragen is het goed om te doen. Maar we moeten zeker niet rondgaan en iedereen vertellen hoe ze de dingen beter kunnen doen. Dat is vragen om moeilijkheden. We dienen onszelf zeker niet te adverteren als bodhisattva's-te-huur, die het niet kunnen laten om goede daden te doen. Beter is het onze beoefeningen te doen en bescheiden te leven. Wat we zeker niet moeten doen is meer beloven dan we kunnen waarmaken. Dit is speciaal van belang ten opzichte van onze relatie met onze eigen leraren. Rinpochee merkte op dat we ons moeten laten leiden door het advies dat we kunnen vinden in de 'Vijftig verzen voor Goeroe devotie'. Hij placht deze tekst als dagelijks onderdeel van zijn recitaties te herhalen. Een voorbeeld hiervan is het vers dat zegt: "Als de goeroe je vraagt om iets te doen en je kunt het niet doen, dien je heel bescheiden en beleefd uit te leggen waarom je het niet kunt doen. Je hoeft je niet verplicht te voelen om het te doen. Je dient echter realistisch te zijn ten opzichte van je leraar, met beide benen op de grond. Waar het om gaat in de verhouding van toegewijde leerling tot leraar is niet om een slaaf of een robot te worden, maar om te leren voor jezelf te denken, op eigen benen te staan en uiteindelijk de verlichting te bereiken. Als je niet in staat bent te doen wat je wordt gevraagd moet je niet op de schuld-toer gaan en zeggen: "Oh ik kan dit niet doen en nu stel ik mijn leraar zo teleur". Dat is volkomen overbodig. Je kunt gewoon uitleggen waarom je het niet kunt doen en dat het je spijt."

Rinpochee gaf ons vaak het advies dat we praktisch en realistisch moeten zijn in onze benadering van alle dingen. Dan zal alles goed gaan, zowel in wereldse zaken als in zaken betreffende de Dharma. Eenzelfde benadering had hij ten opzichte van Dharma centra. Hij zei dat ze niet zo groot moeten zijn dat ze belast worden met grote schulden en beloftes die niet waargemaakt kunnen worden. Het is beter om klein en zonder pretenties te beginnen op een plaats die gemakkelijk te bereiken is, in een buurt waar mensen werk kunnen vinden. Als er dan later een groter centrum nodig is kun je het altijd weer verkopen en iets anders vinden. Hij zei ook dat Dharma centra niet met grote woorden en aankondigingen grote groepen mensen moeten aantrekken alsof het een circus is. Rinpochee zelf prefereerde les te geven aan kleine groepjes serieuze studenten boven het geven van kurssusen aan grote groepen mensen die slechts oppervlakkig geïnteresseerd zijn. Volgens hem dient een leraar niet te worden gekozen omdat hij zulke leuke verhalen vertelt of omdat hij zijn publiek weet te vermaken. Hij zei: "Als dat is wat je zoekt kun je veel beter naar een circus gaan."

Tot op dit moment is er nog geen nieuws over de wedergeboorte van Serkong Rinpochee. Laten we onze positieve energie en zuivere gebeden toewijden aan de spoedige terugkeer van deze bijzonder grote leraar. Mogen ook wij in al onze levens onderricht krijgen van een dergelijke liefhebbende Spirituele Meester. Iemand die net zo voor ons zorgt, die Grote Wijsheid en Mededogen bezit, die bescheiden en praktisch is, met een open geest en een bekwame Meester is die alle passende methoden kent om ons naar de verlichting te leiden.

Vertaling: Jan-Paul Kool

Fotoimpressie bezoek Z.H. Gaden Tri Rinpochee

Foto: Jeroen Spaan

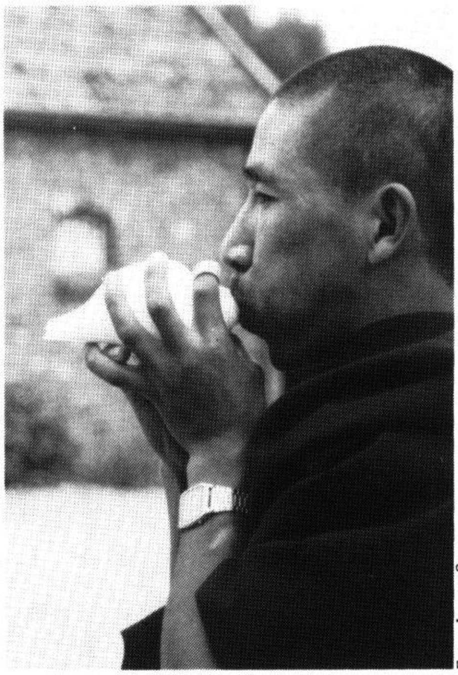


Foto: Jeroen Spaan

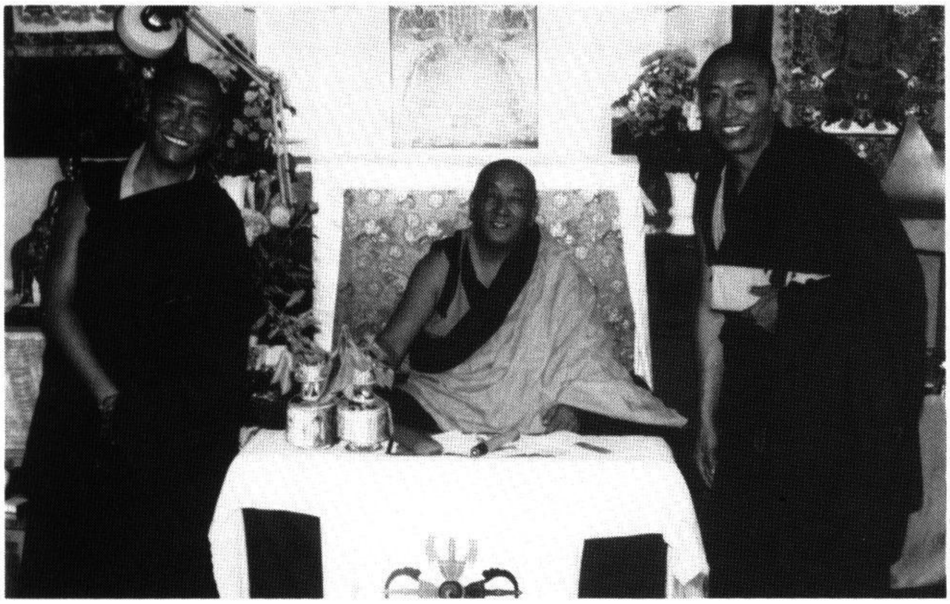


Foto: Jan-Paul Kool

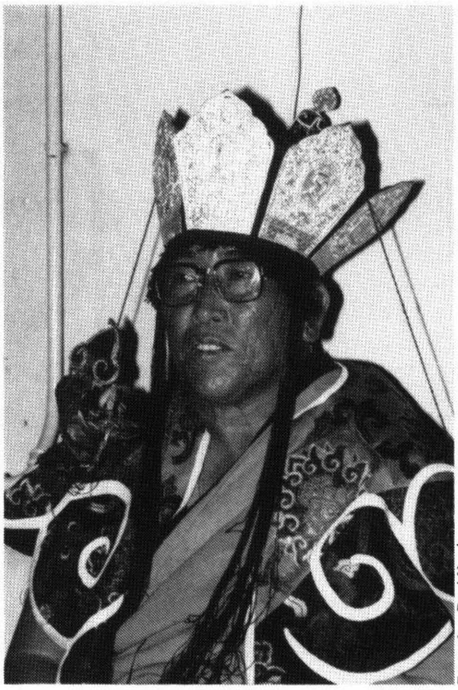


Foto: Jan-Paul Kool

Foto: Jan-Paul Kool

Foto: Jan-Paul Kool

Foto: Jan-Paul Kool

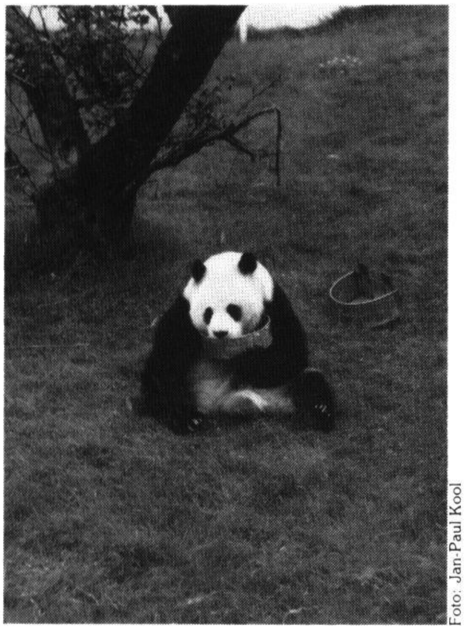


Foto: Jan-Paul Kool

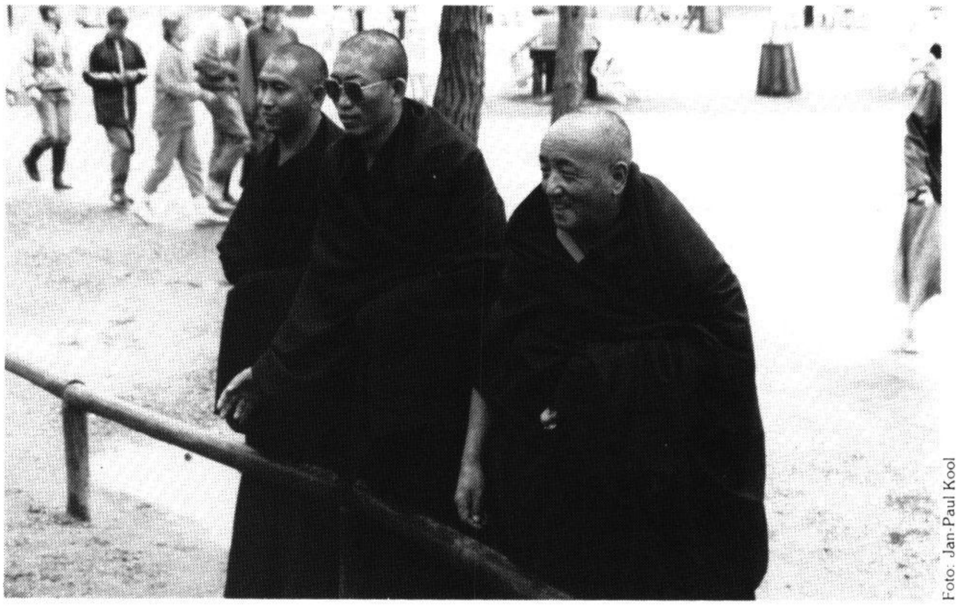


Foto: Jan-Paul Kool

In de Beekse Bergen

Foto: Jan-Paul Kool

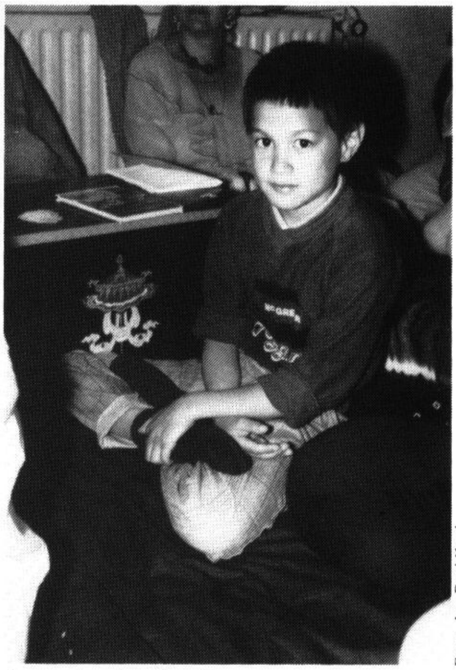


Foto: Jan-Paul Kool

Jong geleerd, oud gedaan

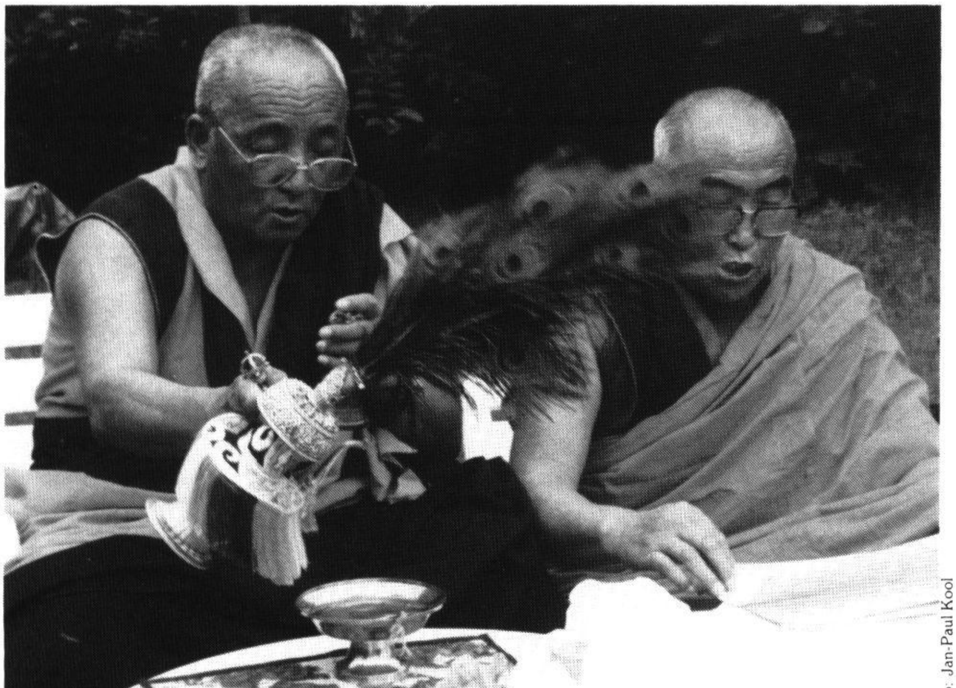


Foto: Jan-Paul Kool

De laatste poedja in de tuin

Foto: Tashi

Tijdens Yamantaka initiatie

Mediteren op de Leegte

Al het boeddhistische onderricht heeft als doel je geleidelijk naar de realisatie van de leegte te brengen. Met de leegte wordt hier de leegte of het ontbreken van inherent, konkreet bestaan bedoeld. Het volledig van ons bewustzijn verwijderen van deze verkeerde manier waarop wij de dingen waarnemen markeert ons bereiken van verlichting, van boeddhaschap.

Wat ***is*** "leegte van inherent bestaan?" Wat betekent het praktisch gesproken. Dat wat we 'inherent bestaan' noemen - waarvan gezegd wordt dat alle dingen leeg zijn - is een kwaliteit die we instinctmatig projecteren op elke persoon en op alles wat we ervaren. Wij zien de dingen alsof ze volledig solide, op en vanuit zichzelf bestaan, van hun kant, met een eigen natuur, onafhankelijk van enig andere oorzaak en omstandigheid of van ons eigen bewustzijn die ze ervaart.

Neem bijvoorbeeld een tafel. Wij zien daar een vaste, onafhankelijke tafel staan. Voor ons is de tafel zo vanzelfsprekend dat het belachelijk lijkt dit in twijfel te trekken. Maar waar is de tafel. Waarin zit zijn tafel-zijn? Zit dat in een van de poten? Is het een van zijn onderdelen? Of misschien wel een van zijn atomen? Wanneer begon het een tafel te zijn? Hoeveel onderdelen kun je wegnemen voordat het ophoudt een tafel te zijn?

Als je dit grondig onderzoekt zul je erachter komen dat je de tafel, waarvan je denkt dat die er is, eenvoudig niet kunt ***vinden***. Wat wel bestaat is een onderling afhankelijke, van moment tot moment veranderende, niet vanuit zichzelf bestaande tafel, maar dat is niet wat we zien. Dit is nu precies de kern van het probleem.

Wij ervaren niet de naakte waarheid van elk ding en elke persoon maar een overdreven, ingevuld beeld ervan dat ons bewustzijn zelf projecteert. Deze fout drukt zijn stempel op elke mentale ervaring die wij hebben, is instinctmatig en is nu precies de wortel van al onze problemen.

Deze allesdoordringende mentale verwarring begint met het verkeerde idee dat wij over onszelf hebben. Wij zijn een combinatie van lichaam - een verzameling van vlees, beenderen en bloed - en geest - een stroom van gedachten, gevoelens en waarnemingen. Deze samenstelling kennen wij gemakshalve als "Marie", "Hans", "man", "vrouw". Het is een tijdelijk verbond dat eindigt bij de dood van ons lichaam en het verder stromen van de geest naar andere ervaringen.

Deze naakte, ontluisterende feiten kunnen behoorlijk onrustbarend zijn. Een deel van ons - het ego - verlangt naar veiligheid en onsterfelijkheid en bedenkt daarom een inherent, onafhankelijk en permanent zelf. Dit is niet een opzettelijk, bewust proces maar iets dat zich diep in ons onderbewuste afspeelt.

Dit gefantaseerde zelf komt vooral sterk naar boven in tijden van stress, opwinding of angst. Wanneer wij bijvoorbeeld ternauwernood aan een ongeluk ontsnappen dan is er een heel sterk gevoel van een ik die bijna doodging of pijn leed en die beschermd moet worden.

Die ik bestaat niet, het is een hallucinatie. Ons vastklampen aan dit onjuiste ik - wat bekend staat als onwetendheid die naar een zelf grijpt - kleurt onze gehele handel en wandel in de ervaringswereld.

Wij voelen ons aangetrokken tot mensen, plaatsen en situaties die ons zelfbeeld strelen en in stand houden en wij reageren angstig of vijandig op alles wat dat bedreigt. Mensen en dingen zien we als absoluut zus of zo.

Deze wortel, dit grijpen naar een zelf, vertakt zich in gehechtheid, jaloersheid, kwaadheid, arrogantie, trots en ontelbare andere onrustige en ongelukkige gemoedstoestanden.

De uiteindelijke oplossing is om deze wortel van onwetendheid te vernietigen door de wijsheid die de leegte realiseert. Dit is de uiteindelijke transformatie van de geest.

Leegte klinkt behoorlijk abstract maar is in feite heel praktisch en relevant voor ons leven. Een eerste stap naar een begrip van leegte is om een idee te krijgen van datgene waarvan we ***denken*** dat het bestaat; om bijvoorbeeld de 'ik' waar we zo sterk in geloven te localiseren en om vervolgens door helder te redeneren in analytische meditatie, in te zien dat het slechts een eigen verzinsel is, dat het iets is wat nooit bestaan heeft en dat zowieso nooit heeft kunnen bestaan.

Maar gooi ook weer niet teveel overboord. Je bestaat wel. Er bestaat een relatief, onderling afhankelijk zelf dat geluk en lijden ervaart, dat werkt, studeert, slaapt, mediteert en verlicht wordt. De eerste en meest moeilijk opgave is om een onderscheid te maken tussen de geldige Ik en de verzonnen Ik, die we gewoonlijk niet uit elkaar kunnen houden.

In meditatieve concentratie is het mogelijk het verschil te zien; om de illusionaire Ik te herkennen en ons levenslange geloof erin teniet te doen. De volgende meditatie is een eerste praktische stap in die richting.

DE BEOEFENING

Begin met je enige tijd op je ademhaling te concentreren waardoor je je ont-

spant en je geest tot rust komt. Motiveer jezelf krachtig om deze meditatie te doen om de verlichting te bereiken voor het welzijn van alle wezens.

Word je nu, met de oplettendheid van een spion, langzaam en zorgvuldig bewust van je Ik. Wie of wat denkt, voelt en mediteert? Hoe lijkt het te ontstaan? Hoe doet die Ik zich voor? Is je Ik een creatie van je eigen geest. Of is het iets dat concreet, onafhankelijk, vanuit zichzelf bestaat?

Als je denkt dat je het kunt identificeren, probeer dan de plaats te vinden waar het zich bevindt, waar is deze Ik? In je hoofd, je ogen, je hart, je tanden, je maag, je voeten? Ga nauwkeurig elk deel van je lichaam na, je organen, je bloedvaten, je zenuwstelsel. Kun je je Ik vinden? Mischien is het heel klein en subtiel, denk aan je cellen, atomen, deeltjes van de atomen. Nadat je je hele lichaam, bent nagegaan, vraag je jezelf opnieuw hoe je Ik zijn ogenschijnlijk bestaan manifesteert. Doet het zich nog steeds levendig en concreet voor? Is je lichaam de Ik of niet?

Misschien denk je dat je bewustzijn de Ik is. De geest of bewustzijn is een voortdurende veranderende stroom van gedachten, gevoelens en andere ervaringen die komen en gaan en elkaar in snel tempo afwisselen. Welke daarvan is de Ik? Is het een liefhebbende gedachte . . . een kwade gedachte . . . een gelukkig gevoel . . . een depressief gevoel? Is je Ik de mediterende geest . . . de dromende geest? Kun je de Ik in je geest vinden? Neem de tijd hier rustig op te mediteren.

Is er ergens anders nog een plaats waar je het Ik kunt zoeken? Ergens anders bestaan of op een andere manier? Onderzoek elke denkbare mogelijkheid. Mediteer opnieuw.

Kijk opnieuw hoe het zich voordoet, hoe je het voelt. Nadat je naar het Ik gezocht hebt, merk je dan een verandering op? Geloof je nog steeds dat het zo solide en echt is zoals je het eerst voelde? Lijkt het nog steeds alsof het onafhankelijk bestaat, vanuit zichzelf en op zichzelf? Mediteer hierover.

Stel je vervolgens voor dat je lichaam uit elkaar valt. Alle atomen scheiden zich en zweven ieder apart. Biljoenen en biljoenen uiterst kleine deeltjes verspreiden zich door de ruimte. Stel je voor dat je dit echt kunt zien. Los nu je geest op. Laat elke gedachte, elk gevoel, elke gewaarwording en waarneming wegzweven. Blijf in deze ervaring van ruimte zonder je door gedachten te laten afleiden. Wanneer het gevoel van een onafhankelijk inherent Ik zich weer voordoet, analyseer het dan opnieuw. Bestaat het in het lichaam, in de geest? Hoe bestaat het?

Ga nu niet de fout in door te denken dat als mijn lichaam de Ik niet is en mijn geest de Ik niet is, dan besta Ik niet. Je bestaat wel maar niet op de manier zoals je die instinctmatig ervaart als onafhankelijk en vanuit zichzelf bestaand. Relatief bezien bestaat je Ik doordat deze ***afhankelijk*** is van lichaam en geest en deze combinatie is de basis waaraan gedachtenvorming een naam, ik, of zelf, of Marianne of Paul toeschrijft. Dat is de Ik die zit, mediteert en zich afvraagt "misschien besta Ik niet?".

Alles wat bestaat is noodzakelijkerwijs voor zijn bestaan afhankelijk van oorzaken, omstandigheden, delen en namen. Dit is hoe de dingen relatief bezien bestaan. Een begrip van onderlinge afhankelijkheid is de voornaamste oorzaak om de uiteindelijk natuur van iets, zijn leegte, te begrijpen.

Denk er nu eens over na hoe je lichaam relatief bezien bestaat doordat het ***afhankelijk is*** van vlees, beenderen, bloed, armen, benen en organen. Elk van deze is op hun beurt ***afhankelijk*** van hun delen, de cellen, atomen en heel kleine deeltjes. Denk er nu eens over na hoe je geest bestaat doordat deze ***afhankelijk is*** van gedachten, gevoelens, waarnemingen en gewaarwordingen. En hoe elk van hen op hun beurt weer bestaat omdat zij ***afhankelijk zijn*** van het voorgaande moment van bewustzijn.

Ga terug naar je gevoel van zelf of ik. Ga na hoe je relatief bestaat, afhankelijk van lichaam, geest en naam - de delen van het zelf. Wanneer het lichaam hongerig is of koud denk je "Ik heb honger", "Ik heb het koud". Wanneer de geest een idee over iets heeft zeg je "Ik denk dat". Wanneer je van iemand houdt zeg je "Ik houd van je". Wanneer je je aan iemand voorstelt zeg je "Ik ben die en die". Bestaat er buiten dit gevoel van een ik die afhankelijk is van de steeds veranderende stroom van lichaam en geest, een solide, onveranderlijke en onafhankelijke Ik?

De afwezigheid van zo'n vanuit zichzelf bestaand Ik is de leegte van het Ik of zelf, ook wel zelfloosheid genoemd.

Beëindig de meditatie met een besluit te nemen hoe je ***zelf*** bestaat. Sluit de sessie af door dat wat je aan positieve energie en inzicht verworven hebt toe te wijden aan de verlichting van alle wezens. Bedenk dat deze meditatie een eerste stap op het pad is om uiteindelijk een direct inzicht in de leegte te bereiken en dat je daarmee een einde maakt aan al het lijden en ontevredenheid.

Uit: How to Meditate
Vertaling: Margot Kool
Aanbevolen lektuur over de leegte: Meditations on Emptiness, Jeffrey Hopkins - Emptiness Yoga, Jeffrey Hopkins.

Verslag van een internationale conferentie van boeddhistische nonnen

De internationale conferentie voor boeddhistische nonnen werd gehouden in Bodh Gaya te India van 11-17 februari 1987. De persverklaring van de organisatoren meldde dat deze conferentie de eerste keer in de geschiedenis zal zijn dat boeddhistische nonnen samenkomen om hun talenten, ideeën en bronnen te verenigen ter verrijking van allen. De conferentie trok niet alleen aandacht van nonnen uit alle delen van de wereld maar ook van geleerden, journalisten, feministen en boeddhistische leken uit landen als Sri Lanka, Indonesië, Noorwegen, Zuid-Afrika en de Verenigde Staten. Het wordt wereldwijd erkend dat een sterke gemeenschap van vrouwelijke kloosterlingen een waardevolle bijdrage is voor de verspreiding van de boeddhistische leer, met name in de Westerse landen.

Over het algemeen zijn nonnen van de verscheidene boeddhistische landen geïsoleerd gebleven van elkaar, in hun eigen plaatsen waar ze hun beoefeningen deden, zonder communicatie met hun zusters in andere landen. Ze hebben maar weinig kans gehad om hun gemeenschappelijke belang te delen of om de spirituele overeenkomsten te onderzoeken die hen verbinden. Tegenwoordig, nu er een verhoogd bewustzijn is ten aanzien van de potentiëlen van vrouwen en er tegelijkertijd over de hele wereld een groeiende interesse is in de leer van de Boeddha, is het begrijpelijk dat vrouwen die hun leven aan het boeddhistische pad hebben gewijd elkaar willen ontmoeten.

De Conferentie was open voor iedereen ongeacht geslacht, professie of nationaliteit. Eén van de uitdrukkelijke bedoelingen van de conferentie was om de aandacht te trekken voor het feit dat vrouwen klaar zijn om een meer aktieve rol te spelen in de verspreiding van de boeddhistische leer en in projekten die als doel hebben om deze leer toe te passen bij de problemen van onze zo gekwelde wereld. Uitwisseling van informatie van hart tot hart en persoonlijke ervaring zal de basis verbreden, zodat ze een groter aandeel kunnen leveren in het verbeteren van de mensheid als geheel.

De visie voor de internationale conferentie voor boeddhistische nonnen ontstond spontaan in de geest van verscheidene vriendinnen in ver uit elkaar gelegen plaatsen met weinig bronnen maar met een sterk geloof dat zulk een convocatie de groei van Bhikshuni Sangha zal verstevigen en de oprichting zal bevorderen van een Internationale Associatie van boeddhistische vrouwen. De conferentie werd gevolgd door een pelgrimstocht van een week naar de heilige boeddhistische plaatsen als Rajgir, Nalanda, Sarnath, Lumbini, Kushinagar en Sarvasti.

De conferentie werd gecoördineerd door zuster Ayya Khema, een internationaal bekende meditatielerares en de grondlegger van de Parrappuduwa, het nonneneiland in Sri Lanka; Dr. Chaksumara Kabilsingh, professor in religie en Oosterse filosofie aan de Thammasat Universiteit in Bangkok, Thailand en Bhikshuni Karma Lekshe Tsomo van de boeddhistische school voor Dialektiek in Mcleod Ganj, Dharamsala, India.

Om 1 uur 's middags op 11 februari 1987 zette Zijne Heiligheid de Dalai Lama de openingsceremonie luister bij die een groot publiek trok van meer dan 1000 mensen. Zijn toespraak was warm en bemoedigend voor de boeddhistische zusters. Hij zette ze aan om de Dharma te bestuderen. Hij ondersteunde het idee dat vrouwen de kans zouden moeten krijgen tot volledige inwijding en de positieve rol die ze kunnen spelen om de Sangha en de samenleving in het algemeen te bevorderen. Alle nonnen en deelnemers van de conferentie waren diep geïnspireerd door zijn aanwezigheid en zijn toespraak.

Nonnen en leken uit 24 landen namen aan de conferentie deel nl. Sri Lanka, Cambodja, Thailand, Burma, Nepal, Taiwan, Hong Kong, Japan, Vietnam, Australië, Engeland, West-Duitsland, Canada, Zuid-Afrika, Zweden, Nederland, U.S.A., Frankrijk, Polen, Zwitserland, Nieuw Zeeland, India, Bangladesh, Maleisië en Tibet. Er waren meer dan 120 geregistreerde, maar ook veel ongeregistreerde waarnemers die toevallig in Bodh Gaya waren op dat moment en geïnteresseerd waren in de conferentie.

De conferentie was georganiseerd door verschillende diskussies met verschillende onderwerpen te houden zoals: De status van nonnen in verschillende landen; Het levensonderhoud van de Sangha; De mogelijkheid van een internationale Bhikshunisangha; De internationale boeddhistische vrouwenorganisatie.

Na iedere panneldiskussie hadden de deelneemsters de gelegenheid om hun inzicht meer gedetailleerd te bediskussiëren en uit te wisselen in workshops. Verder waren er speciale groepsdiskussies aan het eind van iedere dag. Eén van de onderwerpen hiervan was: "Het opzetten van een vrouwenklooster."

Er waren religieuze aktiviteiten voor de deelnemers die met groot enthousiasme zijn ontvangen. Zo werd er iedere morgen een meditatiekursus aangeboden voor het dagelijkse programma begon. Deze meditatiekurssussen werden iedere dag door nonnen van verschillende tradities geleid. Om 5 uur 's middags waren er avondrecitaties uit verschillende tradities zoals die uit Sri Lanka, China, Thailand enzovoort. Deze uitwisseling van rituelen en religieuze beoefeningen hadden als doel om de deelnemers een rijkere ervaring te bieden en de mogelijkheid zich te openen voor een beter begrip voor andere tradities.

Om verdere informatie te verstrekken voor degenen die geïnteresseerd zijn in volledige wijding werden er videoban-

den vertoond over Bhikshuniwijdingen die door veel deelnemers zowel leerzaam als inspirerend gevonden werden.

De scenes die zich achter de schermen afspeelden dienen ook vermeld te worden. Bhikshuni Karma Lekshe Tsomo verdient de volle waardering voor al het harde en langdurige werk van de voorbereidingen van deze historische conferentie. En de drie coördinatoren willen graag hun dank en waardering uitspreken voor alle hulp die ze ontvangen hebben, zowel financieel als in natura, wat heeft meegeholpen de conferentie tot een succes te maken. Scenes van vrijwilligers die meehielpen met het schrobben van de vloer van de eetzaal, het sjouwen van stoelen naar de conferentieruimte, zijn maar enkele van de vele scenes die waard zijn vermeld te worden. De eerlijke en onzelfzuchtige inspanningen die door vele nonnen, monniken en leken werden tentoongespreid voor de conferentie waren eenvoudigweg prachtig en waard te onthouden. Als u mij toestaat om er slechts een paar te noemen: Sam Uddall uit de V.S. hielp met al het typewerk wat nog op het laatste moment moest gebeuren; Sam Canyon uit de V.S. hielp met het geluidssysteem; Wendy Barretovic uit Engeland hielp mee de keuken en de eetzaal te organiseren; Eerwaarde Jampa Tsedron vloog al vroeg uit Duitsland en verzorgde de registratie en accomodatielijsten.

De conferentie werd volledig vastgelegd en gefilmd. Dankzij onze cameraploeg die bestond uit Robin Brentano, Ngawang, Elda Hartley en Robert Mathews.

Het nu volgende is de volledige resolutie van de conferentie en het comité zoals die werd aangenomen aan het eind van de conferentie.

RESOLUTIE AANGENOMEN OP DE INTERNATIONALE CONFERENTIE VAN BOEDDHISTISCHE NONNEN IN BODH GAYA INDIA OP 11-17 FEBRUARI 1987.

Aangezien we, hoewel onze specifieke beoefeningen en overleveringslijnen kunnen verschillen, allemaal zusters en broeders in de Boeddhadharma zijn en een gemeenschappelijke bron delen en

Aangezien de boeddhistische vrouwen zichzelf willen verbeteren en hun rechtvaardige en gelijkwaardige mogelijkheden en verantwoordelijkheden in de maatschappij op zich willen nemen en

Aangezien we zijn samengekomen in Bodh Gaya, India, de plaats waar de Boeddha Verlichting bereikte, op een conferentie van boeddhistische nonnen uit vele landen in de wereld, besluiten we op deze 16e dag van februari 1987 dat we de SAKYADHITA oprichten, een wereldwijde en internationale boeddhistische vrouwenorganisatie die is gevormd om boeddhistische vrouwen overal ter wereld bij te staan. Verder is besloten dat een interim uitvoerend comité zal beginnen met de uitvoering van het oprichten van zulk een organisatie. En verder is besloten dat de doelen van deze organisatie zullen zijn:

1. Wereldvrede doen groeien voor alle levende wezens.
2. In harmonie werken met alle boeddhistische Sanghas, tradities en gemeenschappen.
3. Harmonieuze verstandhouding met andere religieuze gemeenschappen aan te knopen en te bevorderen.
4. Conferenties en seminars te houden met onderwerpen over boeddhistische vrouwen.
5. Een communikatiesysteem op te richten tussen boeddhistische vrouwen overal ter wereld.
6. Onderzoek te plegen naar de rol van vrouwen in de Boeddhadharma.
7. Opleidingen voor de boeddhistische vrouwen te verbeteren (zowel algemeen als in de Dharma).
8. Boeddhistische beoefeningen te bevorderen en te verbeteren voor nonnen en leken.
9. Vrouwen op te leiden en te trainen als leraar in de Boeddhadharma.
10. De leer te behouden en die overal ter wereld beschikbaar te maken.
11. Onderzoek naar de Vinaya en de verschillende tradities te doen.
12. Een internationale Bhikshunisangha op te richten.
13. Sramenrika Sikhamana, Bhikshuni wijdingen te introduceren waar ze momenteel niet bestaan.
14. Hulp en assistentie te verlenen aan boeddhistische nonnen en aan hen die gewijd willen worden.
15. Comité's samen te stellen die de doeleinden van de organisatie uit kunnen voeren.
16. Verdere regels, statuten en effectregistratie van de organisatie op te zetten.

Het adres van de gevormde organisatie is: Sakyadhita, 928 South New Hampshire Avenue, Los Angelos, CA 90006, U.S.A.

NONNENREVOLUTIE

In de boeddhistische traditie heeft het wiel een speciale betekenis als symbool voor de nadering van een nieuw tijdperk of een nieuwe maatschappij. En in februari was het duidelijk dat het boeddhistische wiel een volledige cirkel had gedraaid. In Bodh Gaya, dezelfde plaats waar 2500 jaar geleden een dorpsmeisje de vastende Gautama een kom pap aanbood die leidde tot de geboorte van een nieuwe revolutionaire religieuze orde, voerde een grote verzameling boeddhistische nonnen iets ten tonele wat het meest lijkt op een revolte tegen de mannendominatie in de boeddhistische traditie.

De internationale conferentie die de eerste in haar soort was in de religieuze geschiedenis bracht de oprichting tot stand van de Sakyadhita (dochters van Sakya), een wereldwijde boeddhistische vrouwenorganisatie die wil vechten voor het in ere herstellen van haarzelf zoals zuster Ayya Khema, de coördinatrice van de conferentie en internationaal bekend als meditatielerares, het verwoorde: "Om onze weg te vinden om de bhikshunitraditie die niet langer bestaat opnieuw te introduceren".

De hondervijftig boeddhistische nonnen en leken spreidden een trotse vastberadenheid ten toon om hun religieuze status te verhogen en de bhikshunitraditie om vrouwen in te wijden die, alhoewel die nog in verschillende vormen bestaat maar bijna is uitgeblust, nieuw leven in te blazen. Hun oproep was een uitdaging voor de dominante positie van monniken en theologen in de boeddhistische orden en opende ook een doos van Pandora vol met verstorende vragen.

Maar al zouden de boeddhistische geestelijken en geleerden de beweging in twijfel trekken, de aanwezigheid van de Dalai Lama - spiritueel leider van de boeddhistische wereld - op de internationale conferentie van boeddhistische nonnen legaliseerde hun bestaan en doelstelling. Zijne Heiligheid juigde het gevecht van de vrouwen voor gelijke status toe en erkende dat vrouwen overal ter wereld streven naar gelijkheid en dat "boeddhisten zich daar niet van kunnen isoleren". Dat bekrachtigde voor de rest van de conferentie het besluit om de Sakyadhita op te zetten en de in de laatste resolutie genoemde 16 doelen van de boeddhistische vrouwen voor gelijke status te bereiken.

Een van de doelen was het vormen van een internationale Bhikshunisangha iets waartegen de monniken zich altijd hebben verzet aangezien "de boeddhistische traditie zich altijd in de sfeer van mannen heeft afgespeeld". De nonnen verkeren in het rustige vertrouwen dat ze haar doel zullen bereiken. "Dit is het keerpunt in de boeddhistische orde", verklaarde zuster Kehma.

Maar enkele waarnemers zien een diepere betekenis in de conferentie. Voor hen appeleert die aan een roep om fundamentele veranderingen in de boeddhistische orden, een systeem dat 2500 jaar lang onveranderd is gebleven. Zoals de vooraanstaande boeddhist C.K. Panday het eens heeft uitgedrukt: "Vrouwen kunnen binnen de boeddhistische orde onderricht geven en hun diensten verlenen, maar ze kunnen geen bhikshunis zijn omdat de Boeddha dat nooit heeft gesanktioneerd."

De geschiedenis vermeldt dat Boeddha's pleegmoeder Mahaprajapati Gautami hem verschillende keren met klem heeft verzocht om haar als bhikshuni aan te nemen en ook andere vrouwen op te nemen maar dat bleef zonder resultaat. Alleen door de tussenkomst van Ananda, Boeddha's neef en naaste leerling gaf de Boeddha aarzelend toe. Maar Chatsumarn Kabilsingh, professor in Aziatische religies en filosofie aan de Thammasatuniversiteit in Bangkok, stelt dat de aarzeling van de Boeddha niet gebaseerd was op zijn bezwaar tegen vrouwen, maar op sociale problemen die waarschijnlijk zouden ontstaan na hun aanname.

De boeddhistische monniken zijn zich echter krachtig blijven verzetten tegen het idee dat vrouwen in de orde zouden treden. Eigenlijk weet niemand hoeveel bhikshunis er zijn overgebleven. "Het zouden er ongeveer 150.000 kunnen zijn, maar dit is maar een gok", zegt Khen.

Wat hun aantal ook mag zijn, hun situatie is niet benijdenswaardig. Thailand, wat zo sterk boeddhistisch is, heeft bhikshunis nooit aangemoedigd en de 20.000 odd Ji's of vrouwelijke asceten zijn allen leken. Er zijn geen historische verslagen over de wijding van Ji's en ze hebben geen maatschappelijk status.

Het is te verwachten dat er een voorstel komt om in India een opleidingsinstituut op te zetten, waar een religieuze en een algemene opleiding wordt gegeven voor boeddhistische vrouwen uit alle landen en verder een trainingsprogramma voor nonnen die contempleren over wijding in het hoogste niveau. De stemming die er heerstte werd verwoord door Kusuma Devendra, een non uit Sri Lanka: "Als de Boeddha sterke en rigide sociale barrieres heeft doorbroken om het vrouwen mogelijk te maken om de orde binnen te kunnen treden, waarom zou het dan niet mogelijk zijn voor deze bhikshus, die de bewaarder zijn van de Dharma, om nu een oudere orde te aksepteren die volledig was goedgekeurd door de Boeddha?.

Of de door de mannen gedomineerde boeddhistische orde de resolutie nu wel of niet aksepteert, het wiel is in beweging gezet. En als het besluit om een volgende internationale conferentie in Sri Lanka te organiseren om de geest van Sanghamitra, de boeddhistische dochter van keizer Ashoka terug te roepen een voorteken is, dan zullen de bhikshunis niet langer hun saffraankleurige robes onthouden worden.

Artikel uit: Nibwa (Newsletter on International Buddhist Women's Activities)
Nonnenrevolutie door: Farzand Ahmes uit India Today
Vertaling: Koosje v.d. Kolk

Gekke intellectuelen en stomme mediteerders

Het enige doel van meditatie is om ons wakker te schudden. Op dit moment slapen we echter allemaal nog. Ons leven bestaat uit drie soorten slaap. Op de eerste plaats hebben we gewone slaap, die we elke nacht ervaren. Op de tweede plaats bestaat ons gewone dagelijkse leven uit slaap. En op de derde plaats vormen al onze vorige levens tezamen een nog grotere slaap. Alles bij elkaar opgeteld is het één Grote Slaap.

Toch hebben we allemaal het aangeboren vermogen om wakker te worden. Dit kan niet intellectueel worden nagegaan, maar het kan intuïtief worden aangevoeld. Van tijd tot tijd krijgen we flitsen van deze waarheid.

Als we wakker worden uit onze Grote Slaap zijn we helemaal open. Het woord **SANGYE** (Tibetaans voor Boeddha) betekent: Sang = wakker en Gye = helemaal open.

Er zijn twee belangrijke misvattingen over hoe je moet mediteren. Een idee dat veel mensen er op na houden is dat je voor meditatie alleen maar hoeft te gaan zitten. Ze verwachten dan dat HET hen op een goede dag wel duidelijk zal worden. Als het zo gemakkelijk zou zijn zou iedereen nu al een boeddha zijn. Hun houding is als die van iemand die in een verlichte kamer zit met gesloten ogen en gelooft dat het donker is in de kamer. Dit is stom. Wat er ontbreekt is inzicht in meditatie.

De andere misvatting is die van de gekke intellectueel. Dit is een bij westerse mensen veel voorkomende ziekte. We benadrukken teveel het lijnrechte analytische denken en zien het intellectualisme als een doel op zich.

Het gaat zelfs zover dat we zo slim kunnen zijn dat we volledig voorbij gaan aan datgene waar het bij meditatie om gaat.

We denken teveel in begrippen. Het eerste moment is onze gedachte zuiver en vloeiend. Maar na dat moment begint onze gedachte af te dwalen, rond te gaan in cirkels, ruimte op te vullen. Begrippen laten sporen achter en creëren een territorium. Ze brengen een onjuiste intelligentie voort.

Echte intelligentie, ons innerlijke bewustzijn, is zowel intuïtief als verstandelijk. Maar in onze analytische maatschappij dompelen we deze intelligentie onder in begrippen. Dit soort benadering van meditatie kan een intellectueel tijdverdrijf zijn, een te gekke trip, of een goedkope sensatie die alleen maar zorgt voor meer beweging in het modderige water van het bewustzijn, in plaats van het tot rust te laten komen. Wederom ontbreekt er inzicht in meditatie.

Noch de stomme mediteerder, noch de gekke intellectueel heeft de juiste benadering van meditatie. Voordat je meditatie kunt beoefenen moet je je verkeerde ideeën erover afwerpen en op een nog subtieler niveau, zelfs de instructies. Dit zijn slechts begrippen.

Dit stapje voor stapje verwijderen van misvattingen wordt niet alleen maar gedaan door meditatie. Wijsheid en bekwame middelen zijn ook nodig. Wijsheid is onze natuurlijke intelligentie, ons gezonde verstand niet bezoedeld door begrippen. Bekwame middelen zijn doeltreffende en economische handelingen. Handelingen op de juiste plaats, de juiste tijd en op de juiste manier. Om wijsheid te hebben en deze niet bekwaam te gebruiken is als een vogel met één vleugel. Hij kan niet vliegen.

Zelfs als de vogel deze twee vleugels van wijsheid en bekwame middelen heeft, die hem de mogelijkheid geven om te vliegen, weet hij nog niet hoe.

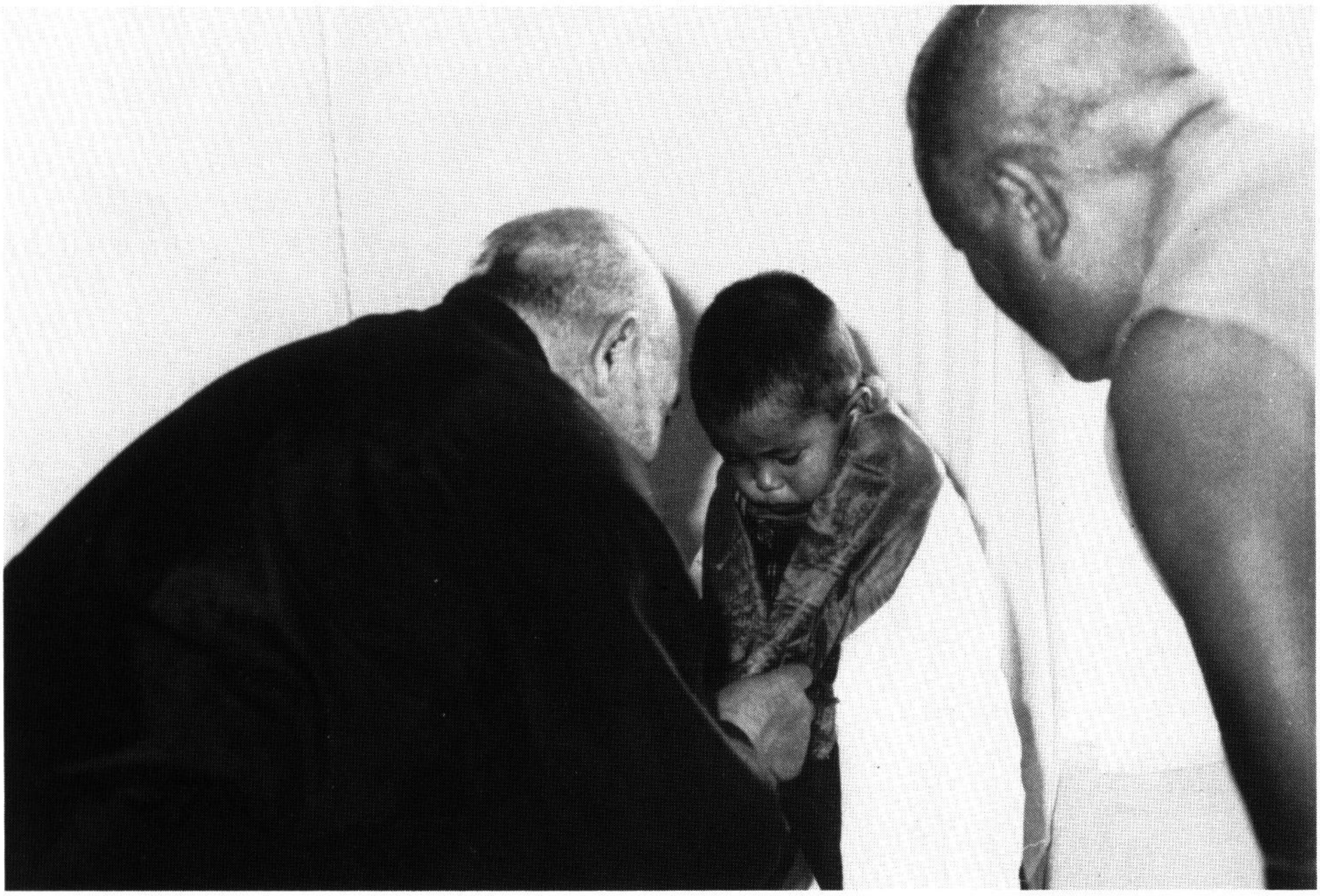
Om het werkelijk te laten gebeuren is de begeleiding nodig van een leraar, goeroe of lama. Het is door middel van de leraar of lama, dat het inzicht wordt doorgegeven in een levende situatie. Na dit doorgeven kan de student beginnen te werken aan zijn eigen ontwikkeling, door middel van het proces van meditatie.

De lama of goeroe is een spiegel die onze boeddhanatuur reflecteert. Hij brengt ons van aangezicht tot aangezicht met de boeddhanatuur en omgekeerd stelt hij ons in staat deze reflectie te herkennen, de lama als het bewustzijn.

De enige manier om met onze aangeboren natuur van onze geest te kunnen communiceren in onze menselijke situatie is van geest tot geest, van intelligentie tot intelligentie. Geen andere bron is compleet.

Uit: View, meditation and action
Door: Sogyal Rinpochee
Vertaling: Maitreya Instituut

Incarnatie van Ling Rinpochee gevonden



De incarnatie van Kyabje Ling Rinpochee

De laatste zoekactie naar de nieuwe incarnatie van de op eerste kerstdag 1983 overleden Yongdzin Ling Rinpochee vondt plaats in augustus jl. nadat Zijne Heiligheid de Dalai Lama te kennen had gegeven dat hij in Bir, een dorpje vlakbij Dharamsala geboren moest zijn.

De belangrijkste secretaris Sangra Jamap Tulku (hier bekend van het Holland Festival in 1983), ikzelf en de andere leden van de huishouding begaven zich naar Bir met het kralensnoer en andere religieuze voorwerpen, die door wijlen Yongdzin Ling Rinpochee werden gebruikt. Eenmaal in Bir vonden we geen enkel kind dat deze religieuze voorwerpen kon identificeren. Uiteindelijk vroegen we waar ene Tenzin Chöpak konden vinden, die geboren moest zijn onder het Tibetaanse sterrenteken van de Os*. We hoorden toen dat de moeder van dit jongetje was overleden en dat het kind was ondergebracht in de babykamer van de 'Tibetan Children Village School' te Dharamsala.

De volgende dag gingen Jampa Tulku en ikzelf naar de T.C.V. School. Toen we de babykamer naderden kwam dit jongetje blij naar buiten lopen en greep Jampa Tulku vast. Het jongetje gedroeg zich tegenover hem alsof hij hem goed kende. Toen Jampa Rinpochee het kralensnoer van Yongdzin Ling Rinpochee met andere soortgelijke snoeren op tafel legde, koos hij zonder moeite de echte uit en telde eenentwintig kralen precies op dezelfde manier als Yongdzin Ling Rinpochee altijd deed. Vervolgens identificeerde hij ook de vajra, de bel en de handdrum. Toen Jampa Tulku hem vroeg "ken je mij?", knikte het jongetje met zijn hoofd. Hij deed dit ook tegen mij. Hij is nu één jaar en negen maanden oud maar praat nog niet.

Kongola (Ling Rinpochee's persoonlijke assistent) bracht verslag uit aan Z.H. de Dalai Lama. Zijne Heiligheid vroeg hem het kind naar het paleis te brengen en op het zien van het jongetje bevestigde Zijne Heiligheid dat dit de Tulku (emanatie-lichaam) van Yongdzin Ling Rinpochee is.

Vandaag 1 september is de jonge Tulku met Jampa Tulku en mij in het T.C.V. gastenverblijf. Op 2 september zal Z.H. de Dalai Lama het huis van Ling Rinpochee bezoeken en er gebedsdiensten opdragen. De datum van de troonceremonie is vastgesteld op 5 october a.s, waarna de nieuwe Ling Ringpochee weer in zijn oude huis in Dharamsala zal wonen . . .

Dit verslag werd geschreven door Thubten Gelek, kok en assistent van wijlen Yongdzin Ling Rinpochee, in een persoonlijke brief aan de monniken van het Maitreya Instituut.

* Z.H. de Dalai Lama had na eerdere observaties de naam en geboortetijd van de nieuwe Tulku al bekend gemaakt.

Vertaling: Gelong Thubten Tsépèl.

The Tibet Guide

REISGIDS VOOR TIBET

Binnenkort verschijnt bij Wisdom Publications 'The Tibet Guide' geschreven door Stephen Batchelor. Dit boek waarvoor de schrijver een speciale opdracht ontving is meer geworden dan een eenvoudige reisgids. Het stelt reizigers naar Tibet in staat zondere verder hulp te begrijpen wat hun ogen waarnemen. De schrijver die onlangs twee uitgebreide reizen naar Tibet heeft gemaakt, heeft daarvoor vijftien jaar lang het Tibetaans boeddhisme bestudeerd. Hij spreekt vloeiend Tibetaans en vertaalde 'A guide to the bodhisattva's way of life' van Shantideva en schreef 'Alone with others'.

Deze reisgids geeft unieke achtergrondinformatie over de geschiedenis, religie en kunst van Tibet. Het leidt u door en rond Lhasa, Centraal Tibet, Mount Kailash en West Tibet en langs de route van Nepal naar Lhasa. Het is gevuld met up-to-date reisinformatie en er staan allerlei praktische Tibetaanse zinnetjes in die helpen kontakt te maken met het Tibetaanse volk. Bovendien is het boek rijk geïllustreerd met kleurenfoto's, tekeningen en landkaarten.

Deze reisgids is een absolute 'must' voor reizigers naar het dak van de wereld maar ook voor iedereen die vanuit z'n luie stoel kennis wil maken met Tibet. Het is ongetwijfeld de beste gids die nu op de markt is met zijn vijfhonderd bladzijden die reizigers helpen aan de juiste informatie op de juiste plaatsen. Binnenkort leverbaar via het Maitreya Instituut. Prijs *f* ~~36,45~~.

57,20

Programma Najaar

9 t/m 11 oktober
LO DJONG (Gedachtentraining)
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling

In dit weekend zal de nadruk liggen op manieren van denken die onmiddellijk als resultaat hebben dat we gelukkiger worden en die ongunstige omstandigheden veranderen in hulpmiddelen waardoor we geestelijk groeien.

KOSTEN: f 120,— vol pension of f 94,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: LO DJONG
AANVANG: 9 oktober om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

16 t/m 18 oktober
THE FIVE AGGREGATES AND I
Door: Dr. Alex Berzin
Voertaal: Engels

In dit weekend wordt op een heldere manier uiteengezet hoe een persoon functioneert met lichaam en geest. Speciaal het diepgaande aspect van de Leegte van personen en het zoeken naar het valse Ik-beeld, krijgen ruime aandacht. Onze ervaring leert dat weekenden met Dr. Berzin enorm verhelderend werken voor zowel beginners als gevorderden.

KOSTEN: f 120,— vol pension. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: ALEX BERZIN.
AANVANG: 16 oktober om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

6 t/m 8 november
NGÖN DRO
(De voorbereidende oefeningen voor Tantra.)
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling

Er zijn negen voorbereidende oefeningen die gedaan moeten worden om succes te kunnen hebben met onze tantrische beoefeningen. Speciaal het voleidingsstadium van de hoogste tantra's kan via deze methoden worden bereikt.

KOSTEN: f 120,— vol pension of f 94,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: NGÖN DRO
AANVANG: 6 november om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

20 t/m 22 november
OP WEG NAAR HEELWORDING
Door: GERDA VAN WINGERDEN EN MARGOT KOOL

Een weekend vol beweging en kleur, innerlijke verstilling en rust. De rode draad die door dit weekend loopt is de ontwikkeling van onze visie op het leven; hoe kijk je naar vergankelijkheid, leven en dood, reïncarnatie, emoties, etc.

Gerda van Wingerden is geschoold in de theorie en praktijk van het boeddhisme en heeft enige ervaring met Zen en Therevada boeddhisme en met het Taoïsme. Momenteel is ze vooral bezig met Gestalt therapie, lichaamswerk, muziek en dans.

KOSTEN: f 120,— vol pension. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: HEELWORDING
AANVANG: 20 november om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

27 t/m 29 november
RELIGION AND SCIENCE
Door: GONSAR RINPOCHEE
(Voornaamste leerling van wijlen Geshe Rabten uit Zwitserland)
Voertaal: Engels

Deze lama beheerst de Engelse taal zeer goed en hoopt ons dit weekend meer inzicht te geven in de overeenkomsten die er bestaan in de inzichten van de moderne wetenschappers en de oosterse mystici en yogies.

KOSTEN: f 150,— vol pension. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: RELIGION AND SCIENCE
AANVANG: 27 november om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

11 t/m 13 december
DOOD, BARDO & WEDERGEBOORTE
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling: Gelong Thubten Tsépèl

Deze bijzondere boeddhistische tekst heeft velen reeds een accuraat inzicht verschaft in het proces van leven en dood en hen er op voorbereid door middel van het beoefenen van de geboden meditaties. Wij hopen dat ook deze keer veel mensen in staat zullen zijn dit buitengewoon boeiende onderricht te ontvangen van Geshela.

KOSTEN: ƒ 120,— vol pension of ƒ 94,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: DOOD
AANVANG: 11 december om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

LEZINGEN DOOR GESHE KONCHOG LHUNDUP in het land:

In: Lotus, Prins Willemstraat 23, Den Haag. Aanvang 19.30 uur. Tel.: 070-550558. Reservering gewenst. Entree ƒ 10,—. Een serie van drie lezingen op: ***30 september, 28 oktober en 25 november.*** De onderwerpen zijn: Sterven, Tussenstaat en Wedergeboorte. Nederlandse vertaling: Gelong Thubten Tsépèl.

In: Serlingpa, Postelarenweg 11, Mol, België. Aanvang 19.30 uur. Tel.: 014-312540. Reservering gewenst. Een serie van drie lezingen op: ***7 oktober, 4 november en 2 december.*** De onderwerpen zijn: De zes Perfecties, Karma en Vraag en Antwoord. Nederlandse vertaling: Gelong Thubten Tsépèl.

In: De Stroom, Enschotsestraat 250, Tilburg. Aanvang 19.30 uur. Tel.: 013-421720. Reservering gewenst. Twee lezingen door Geshe Konchog Lhundup op: ***14 oktober en 11 november*** (Nederlands). Een lezing door Dr. Alex Berzin op: ***15 oktober*** (Engels).

In: Döphan Ling, Kloostertuin 23, Molenhoek. Aanvang 19.30 uur. Tel.: 080-584109. Reservering gewenst. Een serie van drie lezingen op: ***21 oktober, 18 november en 9 december.*** Nederlandse vertaling: Gelong Thubten Tsépèl.

In: De Kosmos, Prins Hendrikkade 142, Amsterdam. Aanvang 20.00 uur. ***Elke donderdagavond van 1 oktober t/m 10 december:*** 'Lam Rim', The graded path to Enlightenment. Lezing en Meditatie. Engelse vertaling: Gelong Tenzin Lama. Elke avond een afgerond onderwerp. 1 oktober: The fully endowned human body. 8 oktober: Death Awareness. 15 oktober: The three lower realms. 22 oktober: Taking Refuge. 29 oktober: The Law of cause and effect etc.

TIBETAANSE SPREEKTAAL: Door Gelong Tenzin Lama & Gelong Thubten Tsépèl. ***23 t/m 25 oktober & 13 t/m 15 november.*** Dit najaar zullen we een begin maken met de bestudering van de Tibetaanse taal. In twee intensieve weekeinden zal getracht worden direct enige parate kennis te verzamelen die de deelnemers in staat zal stellen vanaf het begin Tibetaans te spreken en te verstaan. Kosten: ƒ 120,— vol pension of ƒ 94,— voor Geshe Aktie donateurs.

KURSUSINFORMATIE

Het nieuwe centrum in Emst is per bus no.: 124 te bereiken via NS station Apeldoorn of Zwolle, als u uitstapt halte: Laarstraat. Daar is een restaurant 'De Oude Aanleg' waar u bij slecht weer kunt schuilen en een kopje koffie drinken. Bij alle kursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de kursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij het restaurant. U kunt zelf ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat af te lopen tot u aan uw linkerhand het Maitreya Instituut tegenkomt. Elke kursist wordt verzocht pantoffels mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie in het woonhuis. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor ƒ 5,— per keer. Kursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor een kursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. Er bestaat een beperkte mogelijkheid voor mensen die weinig geld hebben maar veel tijd om een forse korting te krijgen op het kursusgeld indien er als tegenprestatie schoonmaakwerk wordt verricht op een dag voor en na de kursus.

Welkom op de openingsdag in Emst

Wij heten u allen welkom op zondagmiddag 1 november om een kijkje te komen nemen in ons nieuwe centrum. Van 14.00 uur tot 18.00 uur kunt u ons bezoeken, een drankje drinken en rondgeleid worden over het terrein. Wij willen u allemaal graag zien dus kom op 1 november naar Emst.

TIBETAANSE ARTS IN NEDERLAND

Dr. Lobsang Wangyal, een eminente Tibetaanse dokter, een van de lijfartsen van Z.H. de Dalai Lama, bezoekt ons land eind oktober, begin november. Naast een beperkt aantal consulten zal hij op 5 december een lezing geven over **'De achttien kwaadaardigste ziektes'**, in de grote zaal van de Postelse Hoeve, Dr. Deelenlaan 10 te Tilburg. Aanvang 20.00 uur. Kosten ƒ 10,—.

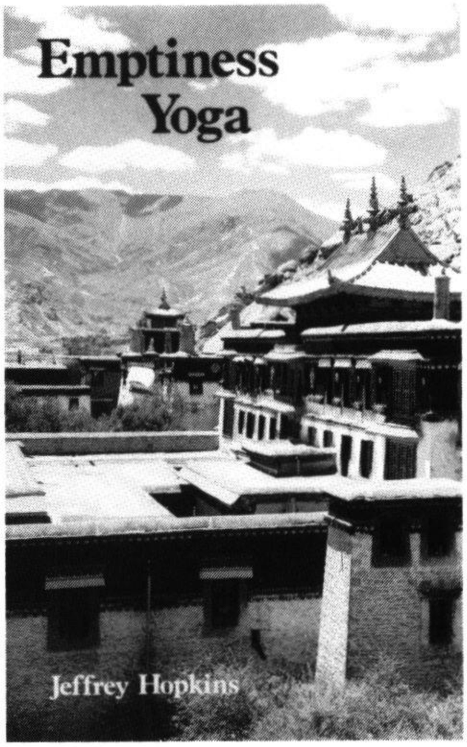
Daarnaast geeft hij twee weekenden seminars onder de titel: **'Diagnoses and treatment of cancers and tumors'.** Het eerste weekend is in Amsterdam in de Kosmos, Prins Hendrikkade 142, van 31 oktober t/m 1 november. Het tweede weekend in De Stroom, Enschotsestraat 250 te Tilburg. Het bezoek wordt georganiseerd door de **Nederlandse Stichting Tibetaanse Geneeskunde,** die dit jaar werd opgericht door een initiatief van het Maitreya Instituut. Het adres van het secretariaat is: Eastonstraat 52, 1068 JA Amsterdam, Tel.: 020-193436.

Op maandagavond 23 november om 20.00 uur organiseert de **Stichting Ontmoeting met Tibetaanse Cultuur** een lezing door ***Stephen Batchelor*** in de Kosmos, Prins Hendrikkade 142 te Amsterdam. Nadat de schrijver zijn 'Tibet Guide' zal hebben gepresenteerd aan de pers zal hij een lezing geven die als onderwerp heeft: ***'Culture In Tibet Today'.*** De lezing zal worden geïllustreerd met prachtige dia's die Stephen maakte op zijn recente reizen naar Tibet.

Boekenbestellijst

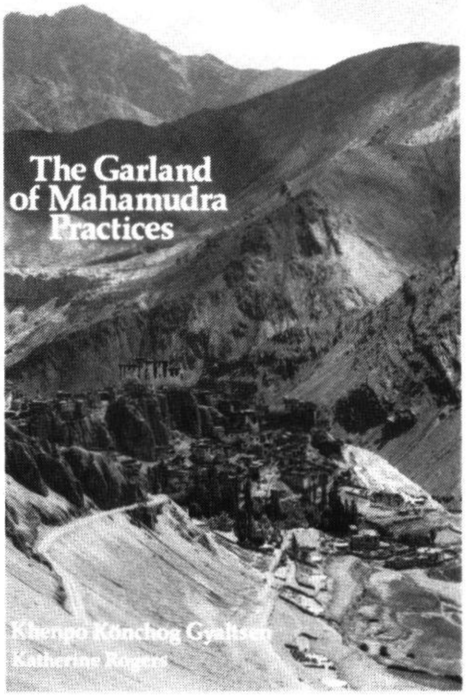
NEDERLANDS:

Boeddha in de robot	Mashiro Mori	*f* 28,50
Boeddhistische sprookjes	Jataka verhalen	18,50
De Macht van het niets	David-Neel	17,50
Een jaar bij de yogi's	Eversdijk-Smulders	37,85
Een vrouw trekt door Tibet	David-Neel	24,50
Er is geen zelf	Tonny Kurpershoek	19,70
Hedendaags boeddhisme	Nikkyo Niwano	49,00
Innerlijke Vrede	14e Dalai Lama	22,50
Koncentratie en Mededogen	14e Dalai Lama	17,50
Kum Nye meditatieve bewegingsoefeningen	Tarthang Tulku	32,50
Kum Nye ontspanning	Tarthang Tulku	29,80
Leven in evenwicht	Tarthang Tulku	27,50
Maitreya Handboek	Maitreya Instituut	10,00
Maitreya Magazine	Maitreya Instituut	6,50
Mediteren waarom en hoe	Tonny Kurpershoek	24,00
Milarepa	Evens-Wentz	26,25
Mipam	Lama Yongden	27,50
Open bewustzijn	Tarthang Tulku	27,00
Prins Siddhartha	Jon Landaw/Janet Brooke	35,00
Ruimte, Tijd en Kennis	Tarthang Tulku	60,00
Shakyamune Buddha	Niwano	21,00
Shambala	Trungpa	29,00
Sneeuwluipaard	Peter Matthiessen	34,50
Stille Geest, Heilige Geest	Lama Thubten Yeshe	24,00
Tibetaans Boeddhisme	14e Dalai Lama	26,25
Tibetaans dodenboek	Evens-Wentz	36,00
Tibetaanse Geneeskunde	Dr. Lobsang Dolma	28,00
Tocht door twee werelden	Dorren	15,00
Training van de Geest	Geshe Amipa	29,50
Tulku	Peter Dickinson	19,50
Vaardig handelen	Tarthang Tulku	26,25
Verborgen Vrijheid	Tarthang Tulku	22,00
Vriendelijkheid en Helder Inzicht	14e Dalai Lama	35,00
Weg der witte wolken	Govinda	29,50
Wonderlijk Tibet	Eversdijk-Smulders	45,00
Woorden van Boeddha	Blot	21,00
Zen Begin	D.T. Suzuki	24,50
Zen Zin Zen Onzin	Paul Reps	21,00
Zitten, de praktijk van Zen	Nico Tydeman	21,00

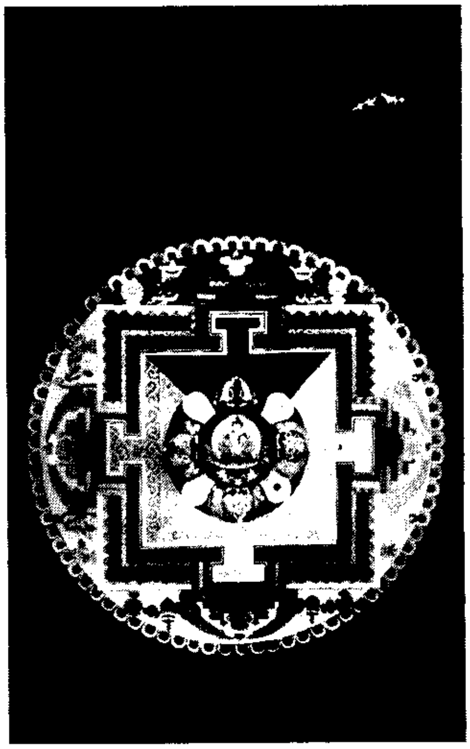


ENGELS:

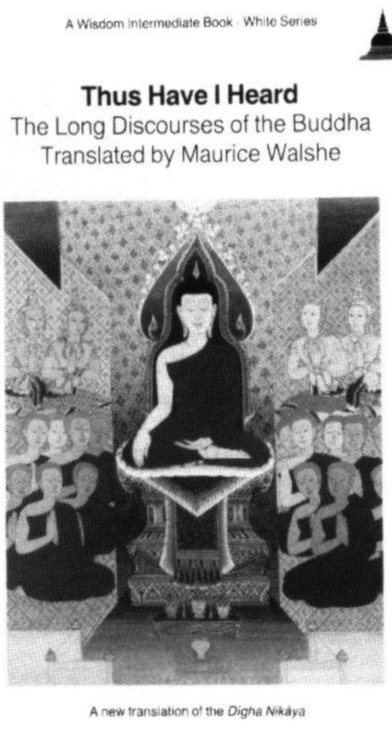
Advice from a spiritual friend	Geshe Rabten & Dargey	*f* 21,50
Advice from Buddha Sakyamuni	14e Dalai Lama	12,00
Alone with others	Stephen Batchelor	29,75
Altar of the Earth	Peter Gold	33,80
Anthology of well-spoken advice	Geshe Ngawang Dhargye	38,00
Aryasura's aspiration	14e Dalai Lama	17,50
Atisha	Lama Thubten Kalsang	12,50
Atisha & Buddhism in Tibet	Tibet House	10,00
Awakening the Mind of Enlightenment	Geshe Wangchen	30,15
Beyond Therapy	Guy Claxton	40,80
Bodhisattva of compassion	John Blofeld	22,00
Buddhism in the Tibetan Tradition	Geshe Kelsang Gyatso	29,00
Buddhism of Tibet	14e Dalai Lama	33,35

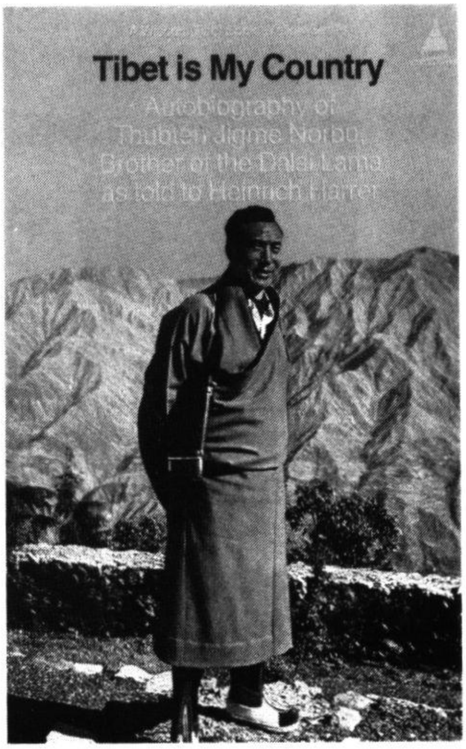


Chandragomin's twenty verses	Sakya Dragpa Gyaltsen	12,00
Chandrakirti's sevenfold reasoning	Joe Wilson	9,00
Chariot for travelling the Path of Freedom. Lifestory of Kalu Rinpochee	K.I. McLeod	44,25
Clear light of bliss	Geshe Kelsang Gyatso	25,80
Commentary on Guru Yoga	Tharchin	16,30
Compassion: a Tibetan Analysis	Guy Newland	29,30
Compassion in Tibetan Buddhism	Tsong Khapa/Hopkins	30,35
Compendium of ways of knowing	LTWA	12,00
Crystal and the way of light	Namkhai Norbu	37,00
Cultural History of Tibet	Snellgrove/Richardson	40,00
Cutting through spiritual materialism	Trungpa	29,00
Cycle of Day and Night	Namkai Norbu Rinpochee	23,55
Daughter of Tibet	Rinchen Dolma Taring	36,70
Dawn of tantra	Guenther/Trungpa	22,00
Death and Dying	Glenn Mullin	29,00
Death, Intermediate state & Rebirth	Lati Rinpochee	19,25
Deity Yoga	14e Dalai Lama e.a.	38,70
Debate in Tibetan Buddhism	Daniel Perdue	15,00
Dictionary New English-Tibetan	Norbu Chopel	35,00
Divine Tree/Tib. grammer poem	Noble Ross reat	10,00
Door of liberation	Geshe Wangyal	24,50
Dream Feather	Stan Padilla	27,70
Drinking the mountain stream	Milarepa	21,50
Drop of nourishment for people	Nagarjuna	10,00
Drowa Sangmo (Tib. folk Opera)	LTWA	13,50
Dzog Chen	Long-chen-re-jam-pa	12,00
Dzog Chen	Jig-me-ling-pa	15,00
Dzog Chen and Zen	Namkai Norbu Rinpochee	13,85
Echoes of voidness	Geshe Rabten/Batchelor	21,50
Emptiness Yoga	Jeffrey Hopkins	52,05
Entering the Diamond Way	Ole Nydahl	33,80
Essence of Buddhism	Tibet House	27,50
Essence of nectar	Yeshe Tsondru	15,00
Essential nectar	Geshe Rabten	31,45
Eternal Legacy	Sangharakshita	32,55
Fine Arts of Relaxation, Concentration and Meditation	Joel Levy	30,15
Folk Culture of Tibet	Norbu Chopel	17,50
Folk Tales of Tibet	Norbu Chopel	20,00
Four essential buddhist commentaries	14e Dalai Lama	15,00
Four essential buddhist texts	14e Dalai Lama	18,00
Garland of Mahamudra Practices	Kunga Rinchen	27,55
Graduated path to liberation	Geshe Rabten	12,50
Great Ocean	Hicks & Chögyam	26,50
Guide to the bodhisattva's way of life	Shantideva	21,00
Guide to the jewel island	Olschak-Wangyal	15,00
Handbook of Tibetan drugs	T.J. Tsarong	17,50
Health trough balance	Dr. Y. Donden	30,35
Heart of Wisdom	Geshe Kelsang Gyatso	30,15
Hidden teachings of Tibet	Tulku Thondup Rinpochee	40,80
History and Fundamentals of the Nyingma School	Dudjom Rinpochee	166,50
Highest Yoga Tantra	Daniel Cozort	30,35
H.H. the Dalai Lama talks to L. Wijers	Louwrien Wijers	25,00
How to meditate	Kathleen Mc Donald	25,80
Indian Buddhist Pandits	Tsonawa	24,00
Introduction to Tantra	Lama Yeshe	19,95
In exile from the land of snows	John F. Avedon	33,60
In Praise of Tara	Martin Willson	57,20
International Buddhist directory	Wisdom Publications	25,00
Interview with H.H. the Dalai Lama	John F. Avedon	30,00
Into every life some Zen must fall	Alan Keightley	30,15
Jewelled Staircase	Geshe Wangyal	30,35
Jewel in the Lotus	Stephen Batchelor	33,60
Jungs Psychology & Buddhism	Radmila Moacanin	30,15
Kalachakra Tantra	Geshe Ngawang Dhargye	38,00
Kalachakra Tantra	Jeffrey Hopkins	49,00
Kindness, Clarity and Insight	14e Dalai Lama	30,35



Knowledge and Liberation	Anne Klein	41,60
Lamp for the path and commentary	Atisha	43,00
Lankavatara Sutra	D.T. Suzuki	53,85
Lectures on Tibetan Medicine	Dr. Lobsang Dolma	28,00
Liberation in the Palm of your Hand	Pabonka Rinpochee	68,75
Life and teachings of Geshe Rabten	Allan Wallace	52,00
Life and teachings of Tsong Khapa	Prof. Thurman	30,00
Magic Dance	Thinley Norbu	27,70
Mahamudra	Wang-chuk-dorje	21,00
Mahayana purification	LTWA	15,00
Mandala	Arguelles	50,00
Matrix of mystery	Guenther	70,00
Meaningful to behold	Geshe Kelsang Gyatso	33,80
Meditations of a Tibetan Tantric abbot	Kensur Legden	12,00
Meditations on Emptiness	Jeffrey Hopkins	68,75
Meditations on the lower tantra's	2e, 5e, 7e, 13e Dalai Lama	21,00
Meditative states	Lati Rinpochee	25,80
Mind and its functions	Geshe Rabten	34,00
Mind in Tibetan Buddhism	Lati Rinpochee	30,35
Mipam	Lama Yongden	27,55
Miracolous journey	Milarepa	34,00
Modern Tibetan Language	Lhasawa Losang Thong	22,00
Modern Tibetan Language II	Losang Thonden	28,00
Mollas of Mustang	David. P. Jackson	27,50
My land and my people	14e Dalai Lama	24,95
Nagarjuna's letter	Nagarjuna	17,50
Nagarjuna's Seventy Stanzas	Komito	38,70
Necklace of good fortune	Geshe Lam Rim	12,00
Neclace of Gzi	Namkhai Norbu	12,50
Offering of the Mandala	Tharchin	13,55
Opening of the eye of new awareness	14e Dalai Lama	30,15
Opening of the Lotus	Lama Sherab	30,15
Origin of the Tara Tantra	LTWA	10,00
Path of the Bodhisattva Warrior	13e Dalai Lama	33,55
Portrait of Lost Tibet	Tung	41,30
Prayer Flags	Gyaltsen/Rogers	19,05
Practice of the Essence of the sublime Heart Jewel	V. Postelwaite	19,40
Practical meditation	Geshe Rabten	12,00
Preliminary practices	Geshe Rabten	10,00
Prince Siddhartha	Landaw/Brooke	33,60
Prince who became a cuckoo	Geshe Wangyal	25,30
Rainbow of liberated energy	Ngagpa Chögyam	26,50
Rebirth and the Western Buddhist	Martin Willson	14,10
Science meets spirituality	Louwrien Wijers	17,50
Selected works of Dalai Lama I	1e Dalai Lama	30,35
Selected works of Dalai Lama II	2e Dalai Lama	30,35
Selected works of Dalai Lama III	14e Dalai Lama	30,35
Selected works of Dalai Lama VII	7e Dalai Lama	30,35
Seven Instruction lineages	David Templeman	21,00
Silent mind holy mind	Lama Yeshe	18,75
Six yoga's of Naropa & Mahamudra	Chang	27,55
Sky Dancer	Keith Dowman	37,00
Small Golden Key	Thinley Norbu	27,70
Songs of the sixth Dalai Lama	6e Dalai Lama	12,50
Status of Tibet	v. Walt/v. Praag	76,40
Stories from beyond the clouds	Clifford Thurlow	12,00
Studies in the Lankavatara sutra	D.T. Suzuki	40,00
Study of Svatantrika	D.S. Lopez	52,05
Sublime path of the victorious ones	LTWA	12,00
Superhuman life of Gesar of Ling	David Neel/Yongden	30,00
Sutra of the wise and the foolish	Stanley Frye	27,00
Tantra in Tibet	Tsong Khapa	33,55
Tantric distinction	Jeffrey Hopkins	21,50
Tantric Practice in Nyingma	Khetsung Sanbo Rinpochee	33,55
Tara's colouringbook	Andy Weber/Wellings	17,15
Tibet	Thubten Jigme Norbu	16,50
Tibet, A dreamt image	Tibet House	60,00
Tibet is my Country	Thubten Jigme Norbu	36,70





Tibet Journal	Div. jaargangen, tijdschrift	10,00
Tibetan book of the dead	Freemantle/Trungpa	24,50
Tibetan Dhammapada	Gareth Sparham	33,50
Tibetan-English dictionnary	Chandra Das	150,00
Tibetan Folk Tales	Hyde/Chambers	28,95
Tibetan Medicine	Bhagwan Dash	20,00
Tibetan Medicine	Tijdschrift 1 t/m 10	10,00
Tibetan Phrasebook	Joe Wilson Jr.	51,65
Tibetan Reflections	Peter Gold	30,15
Tibetan Tradition of mental development	Geshe Ngawang Dhargye	18,00
Torch of certainty	Kongtrul	34,60
Universal Responsability	14e Dalai Lama	15,00
Unveiling of Lhasa	E. Candler	33,80
Voices of survival	Dennis Paulson	30,15
Waterhorse and other years	K. Dhondup	20,00
The way to the centre	Fischle	42,00
Warriors of Tibet	Jamyang Norbu	30,15
Wheel of sharp weapons	Dharmarakshita	12,50
White annal	Gedun Choepel	15,00
Wisdom Energy	Lama Yeshe & Zopa Rinpochee	21,50
Wisdom Energy 2	Lama Yeshe & anderen	19,50
Women of wisdom	Tsultrim Allione	29,00

POSTERS:

Buddha and the sixteen Arhats	Andy Weber	*f* 12,00
Thousand armed Avalokiteshvara	Peter Iseli	12,00
Tara and 21 Tara's	Andy Weber	12,00
Manjushri	Andy Weber	12,00
Four-armed Avalokiteshvara	Jampala	12,00
Guru Tree	Unknown	21,00
Padmapani	Robert Beer	14,00
Four-armed Avalokiteshvara	Robert Beer	14,00
Witte Tara	Unknown	30,00
Amithaba	Unknown	22,50
Zes kunstdrukken in prachtige druk op mooi papier van Groene Tara, Lama Tsong Khapa, Amithaba, Vajradhara, Manjushri en Sakyamoenie Boeddha	Andy Weber	per stuk 45,00

KUNSTKAARTEN:

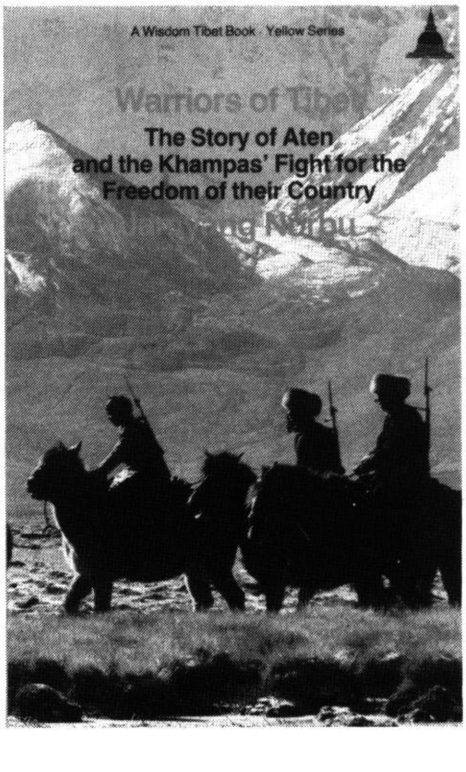
9 verschillende boeddhavormen		per stuk *f* 1,50
16 verschillende boeddhavormen	Andy Weber	per stuk 1,50
9 verschillende tekeningen op dubbele wenskaart met enveloppe		per stuk 2,50
Ansichtkaarten 48 kaarten	Tibet etc. Snow lion	per stuk 1,25

TIBETAANSE WIEROOK:	De beste	*f* 12,50
TIBETAANSE MEDICINALE WIEROOK:	NIRVANA	*f* 10,00

1988 KALENDERS:

Tibetan Thangka Calendar 1988	Wisdom Publications	*f* 49,00
Asyan Byways 1988	Snow Lion Graphics	24,80
Monastic Paintings 1988	Snow Lion Graphics	24,80
Art of Tibet 1988	Golden Turtle Press	24,80
Sacred Spaces 1988	Golden Turtle Press	24,80

Diverse Transcripts, Sadhana's en Nederlandse meditatieteksten, Maitreya Handboek 1987, Mala's, Nepalees postpapier, foto's van verschillende leraren. (Alleen aan particulieren zonder korting.)

Het Maitreya Magazine en de meeste boeken zijn ook verkrijgbaar of te bestellen via de volgende boekhandels: Kosmos Special Store te Amsterdam, Au Bout du Monde te Amsterdam, Lotus te Scheveningen, Boekhandel Plantijn te Den haag, Synthese te Den haag, Theosofisch Info en Boekencentrum te Den Haag, Broese en Kemink te Utrecht, Hilarion te Nijmegen, Mandala te Leeuwarden, De Hermiet te Eindhoven, De Nieuwe Tijd te Delft.

Met deze prijslijst vervallen eerder verschenen lijsten. Wijzigingen voorbehouden. Al deze artikelen zijn bestelbaar bij het Maitreya Instituut. De prijzen zijn exclusief portokosten. Bestelling per brief of telefoon: 05787-1450 (kantooruren).